MD MUSTAFA

برسوں کی طبّی تحقیقات کا نچوڑ

ہمدرد

# طبّی مجرّبات


حکیم شیخ عبد الستّار

حکیم ارشد علی خاں

حکیم امتیاز عارف

قادری کتاب گھر

474، اردو مارکیٹ، گلی مٹیا محل، جامع مسجد، دہلی۔6

Mob: 9873231815

# MD MUSTAFA

# میرے والد والدہ

## کے لئے دعائے مغفرت کریں

اور آپ حضرات اپنی دعاؤں میں

مجھ خاکسار کو بھی یاد رکھیں

آمین ثم آمین

برسوں کی طبی تحقیقات کا نچوڑ

# ہمدرد طبی مُجرّبات

## ہر مرض کا آزمودہ اور سستا علاج


مرتّبین

حکیم شیخ عبدالستار

حکیم ارشد علی خاں

حکیم امتیاز عارف

ڈاکٹر محمّد اشرف



ناشر

قادری کتاب گھر

۴۷۔ اردو مارکیٹ، گلی مٹیا محل، جامع مسجد دہلی ۶

موبائل: 9873231815

قیمت =/75 روپے

جملہ حقوق بحقِ پبلیشرز محفوظ ہیں
کوئی صاحب اس کتاب کے جزو یا کل کو چھاپنے کی کوشش نہ کریں
بلکہ جس قدر تعداد میں ضرورت ہو براہِ کرم ہم سے طلب کریں۔

| | |
|---|---|
| نام کتاب | طبّی مُجرّبات |
| مرتّبین | حکیم شیخ السّتار۔ حکیم ارشد علی خاں<br>حکیم امتیاز عارف۔ ڈاکٹر محمد اشرف |
| کتابت | عبدالسّتار |
| اشاعت اوّل | 2004ء |
| تعداد | 1100 |
| قیمت | -/75 |

ملنے کا پتہ
قادری کتاب گھر
۴۷۔ اردو مارکیٹ، گلی مٹیا محل، جامع مسجد دہلی ۶

# فہرست


| عنوان | صفحہ | عنوان | صفحہ |
|---|---|---|---|
| پیش لفظ | ۷ | باب ۲ آنکھ کی بیماریاں | ۵۳ |
| نبض دیکھنا | ۱۱ | آشوبِ چشم (آنکھ دُکھنا) | ۵۳ |
| قارورہ دیکھنا | ۱۴ | ضعفِ بصر (نظر کی کمزوری) | ۵۴ |
| باب ۱ سر کی بیماریاں | ۱۷ | کُکرے، روہے | ۵۶ |
| سر درد | ۱۸ | گوہانجنی | ۵۸ |
| سر درد دائمی (مستقل) | ۲۰ | موتیا بند | ۵۹ |
| آدھے سر کا درد | ۲۳ | باب ۳ کان کی بیماریاں | ۶۱ |
| سر چکرانا | ۲۵ | کان کا درد | ۶۲ |
| بے خوابی | ۲۶ | کان بہنا | ۶۳ |
| ضُعفِ دماغ | ۲۷ | کنپھیڑ | ۶۴ |
| نسیان | ۳۰ | کان کی پھنسیاں | ۶۵ |
| مالیخولیا | ۳۲ | بہرہ پن | ۶۵ |
| مرگی | ۳۵ | باب ۴ ناک کی بیماریاں | ۶۷ |
| ہسٹیریا | ۳۸ | نکسیر پھُوٹنا | ۶۸ |
| سرسام | ۴۰ | ناک کی پھنسیاں | ۶۹ |
| سکتہ | ۴۲ | چھینکوں کی کثرت | ۷۰ |
| فالج اور لقوہ | ۴۴ | | |
| تشنج | ۴۷ | | |
| رعشہ | ۴۸ | | |
| نزلہ زکام | ۵۰ | | |

| عنوان | صفحہ |
|---|---|
| **باب ۵** | |
| **منہ، زبان حلق اور دانتوں کی بیماریاں** | ۷۱ |
| منہ آنا (منہ کی بدبو) | ۷۱ |
| لکنت (ہکلانا) | ۷۲ |
| بچے کا دیر سے بولنا | ۷۳ |
| زبان کا پھٹنا | ۷۳ |
| تھوک کی زیادتی | ۷۴ |
| ہونٹوں کا پھٹنا | ۷۴ |
| دانتوں کا درد | ۷۵ |
| ماسخورہ، پائیوریا | ۷۷ |
| دانتوں کا ہلنا اور گرنا | ۷۸ |
| چند مجربات | ۷۸ |
| کوے کا لٹک جانا | ۷۹ |
| گلے پڑنا | ۷۹ |
| آواز بیٹھ جانا | ۸۰ |
| خناق | ۸۱ |
| خنازیر | ۸۳ |
| **باب ۶** | |
| **سینے کی بیماریاں** | ۸۴ |
| کھانسی | ۸۴ |
| کالی کھانسی | ۸۶ |
| خون تھوکنا | ۸۷ |
| خشک اور تر کھانسی | ۸۹ |
| دمہ | ۹۱ |
| سینے کا درد | ۹۴ |
| **باب ۷** | |
| **دل کی بیماریاں** | ۹۷ |
| دل کا درد | ۱۰۰ |
| سانس کی تکلیف | ۱۰۱ |
| ہائی بلڈ پریشر کا علاج | ۱۰۱ |
| لو بلڈ پریشر کا علاج | ۱۰۴ |
| بے ہوشی | ۱۰۶ |
| **باب ۸** | |
| **جگر کی بیماریاں** | ۱۰۷ |
| ضعفِ جگر | ۱۰۸ |
| یرقان | ۱۱۰ |
| تلی کا بڑھ جانا | ۱۱۲ |
| استسقاء | ۱۱۳ |
| **باب ۹** | |
| **گردہ اور مثانہ کی بیماریاں** | ۱۱۵ |
| ورم گردہ، مثانے اور گردے کی پتھری | ۱۱۷ |
| پیشاب کی بیماریاں | ۱۲۲ |
| پیشاب کا رک جانا۔ خون آنا | ۱۲۲ |
| سوتے میں پیشاب کرنا | ۱۲۴ |
| **باب ۱۰** | |
| **ذیابیطس (شوگر)** | ۱۲۵ |
| انسانی جسم اور شوگر کا تعلق | ۱۲۷ |
| ذیابیطس کا علاج | ۱۲۹ |

| عنوان | صفحہ |
|---|---|
| باب ۱۱ معدے اور انتڑیوں کی بیماریاں | ۱۳۴ |
| دست آنا | ۱۳۵ |
| پیچش | ۱۳۶ |
| قولنج | ۱۳۷ |
| قبض | ۱۳۹ |
| گیس | ۱۴۱ |
| ہیضہ | ۱۴۲ |
| قے | ۱۴۴ |
| ہچکی | ۱۴۴ |
| کوڑی کا درد | ۱۴۵ |
| دردِ معدہ | ۱۴۶ |
| ورمِ معدہ | ۱۴۹ |
| پیٹ کے کیڑے | ۱۵۰ |
| باب ۱۲ امراضِ مقعد | ۱۵۱ |
| بواسیر | ۱۵۱ |
| نواسیر۔ بھگندر، ناسور | ۱۵۳ |
| خروج المقعد | ۱۵۴ |
| باب ۱۳ مردوں کی بیماریاں | ۱۵۶ |
| ضعفِ باہ (مردانہ کمزوری) | ۱۵۶ |
| جریانِ منی (پیشاب میں قطرے) | ۱۵۸ |
| کثرتِ احتلام، سرعتِ انزال | ۱۶۰ |
| جلق (مشت زنی) | ۱۶۱ |
| نامردی | ۱۶۳ |
| فوطوں کی خارش اور سوجن | ۱۶۵ |
| سوزاک | ۱۶۶ |
| باب ۱۴ عورتوں کی بیماریاں | ۱۶۸ |
| حیض | ۱۶۸ |
| ماہواری کا درد سے آنا | ۱۷۰ |
| ماہواری کا رُک جانا | ۱۷۲ |
| ماہواری کی زیادتی | ۱۷۴ |
| بے قاعدگیٔ حیض | ۱۷۵ |
| سیلان الرحم (لیکوریا) | ۱۷۶ |
| اندام نہانی کی خارش | ۱۷۸ |
| ورمِ رحم | ۱۷۹ |
| اختناق الرحم | ۱۸۱ |
| عقر (بانجھ پن) | ۱۸۳ |
| اسقاطِ حمل | ۱۸۵ |
| کمیٔ دودھ | ۱۸۷ |
| چھاتی کا کینسر (معائنے کا طریقہ) | ۱۸۹ |
| باب ۱۵ جلد کی بیماریاں | ۱۹۱ |
| پھوڑے پھنسی | ۱۹۳ |
| خارش (خشک و تر) | ۱۹۴ |
| داد | ۱۹۶ |
| چنبل | ۱۹۷ |
| برص (پھلبہری) | ۱۹۹ |

| عنوان | صفحہ |
| --- | --- |
| جل جانا | ۲۰۱ |
| باب ۱۶ **بخاروں کا بیان** | ۲۰۳ |
| ملیریا | ۲۰۳ |
| تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ) | ۲۰۷ |
| دق اور سل | ۲۱۰ |
| باب ۱۷ **جوڑوں کے دردوں کا بیان** | ۲۱۴ |
| گنٹھیا | ۲۱۴ |
| نقرس | ۲۱۷ |
| عرق النساء (رنگین کا درد، لنگڑی کا درد) | ۲۱۸ |
| کمر کا درد | ۲۲۰ |
| باب ۱۸ **حسن و صحت** | ۲۲۲ |
| کیل، چھائیاں، مہاسے | ۲۲۲ |
| چہرے کی رنگت نکھارنا | ۲۲۴ |
| بالوں کا گرنا | ۲۲۷ |
| بالوں کو لمبا اور سیاہ کرنا | ۲۲۹ |
| گنج | ۲۳۰ |
| باب ۱۹ **متفرق بیماریاں اور علاج** | ۲۳۲ |
| پرسوت کا بخار | ۲۳۲ |
| خسرہ | ۲۳۴ |
| پتّی اُچھلنا | ۲۳۵ |
| چھاتیوں کا چھوٹا ہونا | ۲۳۶ |
| چھاتیوں کا بڑا ہونا اور لٹک جانا | ۲۳۷ |
| ہاتھوں اور پیروں کا پھٹنا | ۲۳۷ |
| لُو لگنا | ۲۳۸ |
| موٹاپا | ۲۳۹ |
| حفظانِ صحت کے اصول | ۲۴۱ |
| دواؤں کی تیاری اور محفوظ کرنا | ۲۴۶ |
| بڑوں اور بچوں کی مقدارِ خوراک | ۲۴۸ |
| اوزان اور پیمانے | ۲۴۸ |

# پیش لفظ

آج سے سینکڑوں سال پہلے فنِ طب انتہائی عروج پر تھا۔ بادشاہ اور اُمراء اس فن کے قدردان تھے۔ ان کی سرپرستی اور قدردانی کی بدولت طب کو بہت ترقی ہوئی۔ پھر آہستہ آہستہ یہ فن رُو بہ زوال ہوتا گیا۔ اس کی ایک بڑی وجہ جہاں سرپرستی اور قدردانی کا اُٹھ جانا تھا، وہاں دوسری بڑی وجہ یہ تھی کہ اکثر طبیب اس فن میں اپنی مہارت کو قبر میں ساتھ لے گئے۔ یہاں تک کہ انہوں نے اپنے شاگردوں اور اہلِ خانہ کو بھی خاص خاص تجربات سے محروم رکھا۔

پاکستان جیسے ترقی پذیر ملک میں جہاں روزافزوں مہنگائی کا بڑھتا ہوا سیلاب، اضافۂ آبادی، غذائی اشیاء کی غیر متوازن تقسیم، تعلیم کی کمی اور دولت کی غیر منصفانہ تقسیم وغیرہ کے مسائل درپیش ہیں، وہاں طبی سہولتیں انتہائی کم ہیں۔ پھر افسوس کی بات یہ ہے کہ علاج اس قدر مہنگا اور طویل ہوتا ہے کہ کوئی غریب آدمی اس کا متحمل نہیں ہو سکتا۔

طب یونانی مشرقی اور ایشیائی ممالک کے باشندوں کے مزاج کے موافق ہے۔ اسی وجہ سے حکومتِ پاکستان نے چند سال قبل سرکاری ہسپتالوں میں ڈاکٹروں کے ساتھ اطبّاء کی خدمات بھی حاصل کی ہیں۔

دیسی اور یونانی طریقۂ علاج میں ضمنی اثرات (SIDE EFFECTS) بھی نہیں ہوتے، جیسا کہ ایلوپیتھک علاج میں ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے عمر رسیدہ لوگ جلد شفایابی کے بجائے دیرپا اور مؤثر علاج کو ترجیح دیتے ہیں۔

ان تمام باتوں کو مدِنظر رکھتے ہوئے ہمدرد کتب خانہ کے چیئرمین الحاج محمد حسین گوہر، جو ایک دردمند دل رکھتے ہیں اور بہت سے فلاحی اداروں کے سرپرست ہیں، نے ایک بورڈ تشکیل دیا جس کا کام یہ تھا کہ وہ لوگوں کی بہتری اور سہولت کے لیے ایک ایسی کتاب مرتب کرے جو عام آدمی کی مشکلات میں نہ صرف کمی کرے، بلکہ اُسے آسان اور ارزاں علاج بتائے۔ مذکورہ بورڈ میں درج ذیل اصحاب شامل کیے گئے:-

۱ - حکیم شیخ عبدالستار
۲ - حکیم ارشد علی خاں
۳ - حکیم امتیاز عارف
۴ - ڈاکٹر محمد اشرف

یہ کام انتہائی دشوار اور کٹھن تھا، مگر شوق اور تجسس بالآخر رنگ لایا اور پانچ سال کی محنتِ شاقہ اور شبانہ روز تگ و دو کے بعد ہم ایک ایسی کتاب مرتب کرنے میں فائز بالمرام ہو گئے جو نہ صرف ہر شخص کو سہل اور ارزاں علاج فراہم کر سکتی ہے بلکہ اُسے لاحق شدہ مرض کا بخوبی علاج بھی کر سکتی ہے۔ کتاب لکھتے وقت امورِ ذیل کو خاص طور پر ملحوظِ خاطر رکھا گیا ہے :-

۱ - بیماری اور اس کا علاج بیان کرنے سے پہلے اسباب و علامات، وجوہات اور پرہیز کا تفصیل سے ذکر کیا گیا ہے۔

۲ - کوئی ایسا نسخہ نہ لکھا جائے جس میں مسکرات یعنی نشہ آور ادویات کا استعمال ہو۔ اس کتاب میں بہ امر مجبوری دمہ اور ذیابیطس جیسے موذی امراض کے نسخوں میں دو مقامات پر مجبوراً نشہ آور ادویات کا ذکر اس لیے کیا گیا ہے کہ یہ نسخے ایک صاحب کے آزمودہ، خاندانی اور اکسیر کا حکم رکھنے والے تھے۔

۳ - ادویات کو ان کے مروج اور عام نام سے متعارف کرایا گیا ہے۔ پرانے اطباء کی کتابوں میں کئی نام ایسے درج ہیں جو عام فہم نہیں ہیں۔ مثلاً شب یمانی (پھٹکڑی) ملح النار (نوشادر) زنجبیل (سونٹھ) وغیرہ

۴ - اس امر کو خاص طور پر مدِ نظر رکھا گیا ہے کہ ادویات کے اجزاء کے اوزان، مقدار، تیاری اور خوراک کے علاوہ طریقۂ استعمال بھی اس طرح بیان کیا جائے کہ کوئی پہلو تشنہ نہ رہے۔

۵ - ایک مرض کے متعدد نسخہ جات سپردِ قلم کرنے کا مقصد یہ ہے کہ قاری اپنے مزاج کے مطابق نسخہ کا انتخاب کر سکے۔

۶ - اس کتاب میں تقریباً تمام امراض اور ان کا علاج شامل ہے جو روزمرّہ زندگی میں واقع ہوتے رہتے ہیں۔ اُن امراض کا علاج نہیں لکھا گیا جن کا تاحال ابھی تک کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہو سکا۔ مثلاً کینسر وغیرہ۔

۷ - کتاب میں نبض اور قارورہ کے معائنے سے مرض کی تشخیص کا بھی ذکر کیا گیا ہے۔

۸ - کتاب کے آخر میں دواؤں کی تیاری، استعمال اور انہیں محفوظ رکھنے کی ہدایات وغیرہ دی گئی ہیں۔

۹ - مختلف عمروں کی مقدارِ خوراک وغیرہ کا چارٹ اور اوزان کے علاوہ حفظانِ صحت کے اصول بھی بتائے گئے ہیں۔

یونانی طریقِ علاج پر مشتمل اس کتاب میں نباتی، معدنی اور حیوانی ادویہ درج کی گئی ہیں جو بازار میں عام مل جاتی ہیں۔ علاج میں مؤثر ہوتی ہیں، کوئی خراب اثر نہیں رکھتیں۔ انتہائی کم خرچ ہونے کے ساتھ کسی قسم کا انفیکشن نہیں کرتیں۔

امید کی جاتی ہے کہ یہ کتاب معالجین اور عام لوگوں میں بے حد مقبول ہوگی۔ اگر ایک عام آدمی اس کتاب سے مدد لے کر رفتہ رفتہ اینٹی بائیوٹک جیسی خطرناک دواؤں سے اپنے آپ علاج کرنے کی عادت چھوڑ دے تو ہماری یہ کوشش رائیگاں نہیں جائے گی۔

مرتبین

MD MUSTAFA

# نبض دیکھنا

دل میں دو طرح کی حرکت ہوتی ہے (۱) انبساط یعنی کھلنے کی (۲) دوسری انقباض یعنی بند ہونے کی۔ دل کی جوف سکڑنے اور حسبت کے ساتھ شریان میں خون پہنچنے سے جو حرکت ہوتی ہے، اسے نبض کہتے ہیں۔

## نبض دیکھنے کا اُصول

مریض اگر چل کر آیا ہو تو تھوڑی دیر توقف کر کے نبض دیکھنے کا دستور ہے۔ نباض کی اُنگلیاں نرم اور لطیف ہونا چاہئیں۔ نباض معتدل مزاج کا ہو جس انسان کی نبض دیکھی جائے، وہ غم و غصہ اور دماغی خیالات وغیرہ سے خالی الذہن ہو۔ مریض کو آرام سے بٹھا کر یا لٹا کر نباض تین یا چار اُنگلیاں برابر شریان پر جو کلائی میں انگوٹھے کی جانب جلد کے نیچے ہے، نبض دیکھنے کا اصول ہے۔

صبح کے وقت شام کی نسبت نبض بہت جلد متحرک ہوتی ہے۔ خواب کی حالت میں نبض کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ نبض دونوں ہاتھوں کی دیکھی جائے، اس لیے کہ بعض لوگوں کی ایک جانب کی شریان بہ نسبت دوسرے ہاتھ کے بڑی ہوتی ہے۔ چنانچہ تجربے سے پتہ چلا ہے کہ عورت کے بائیں ہاتھ کی نبض بہ نسبت داہنے ہاتھ کے بڑی ہوتی ہے۔

نبض دیکھتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ داہنے ہاتھ کی نبض دیکھتے وقت نباض داہنے ہاتھ سے نبض دیکھے اور بائیں ہاتھ کی نبض دیکھتے وقت بائیں ہاتھ ہی سے نبض دیکھی جائے۔ بچوں کی نبض سوتے میں دیکھنا زیادہ بہتر ہے۔ کیونکہ ان کے رونے سے نبض کا درست اندازہ لگانا مشکل ہو جاتا ہے۔

نبض تین قسم کی ہوتی ہے: (۱) طول (۲) عرض (۳) عمق

- ✿ اگر طول میں اعتدال سے بڑھ جائے تو زیادہ حرارت کی علامت ہے۔
- ✿ اگر عرض میں بڑھے تو کثرتِ رطوبت کی نشانی ہے۔

✿ اگر عمق میں بڑھے تو وہ کثرتِ حرارت پر دلالت کرتی ہے۔
✿ اگر طول میں گھٹ جائے تو برودت پر دلالت کرتی ہے۔
✿ اگر عرض میں گھٹ جائے تو کمیٔ رطوبت کی علامت ہے۔
✿ اگر عمق میں گھٹ جائے تو کمیٔ حرارت کی دلیل ہے۔

نبض کی صورت جو انگلیوں پر محسوس ہوتی ہے، اس کی بھی تین قسمیں ہیں:
(۱) قوی (۲) متوسط (۳) ضعیف۔

✿ قوی وہ نبض ہے کہ سر انگشتان پر زور سے آکر لگے اور دباؤ سے نبض کی حرکت کم نہ ہو۔
✿ متوسط اعتدالِ نبض وحال پر دلالت کرتی ہے۔
✿ ضعیف نبض قوی کے برعکس ہوتی ہے۔

حرکتِ نبض کے بھی تین زمانے ہیں۔ یعنی کس قدر دیر میں حرکت تمام ہوتی ہے۔
(۱) سریع (۲) بطی (۳) متوسط۔

✿ سریع۔ جس میں نبض کی ہر ایک تڑپ جلد ہو۔ اس سے یہ مُراد نہیں ہے کہ تعداد ضربات بہ نسبت صحت کے زیادہ ہوں، بلکہ ایک دفعہ تڑپ جلد جلد ہوتی ہے۔ یہ نبض کمیٔ خون یا اعصابی امراض کی نشاندہی کرتی ہے۔ بخار میں یا کسی قسم کی رطوبت خارج ہوتے یا بُحران میں نبض اس قدر تیز چلتی ہے کہ شمار کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ اور اگر حالتِ بخار میں نبض دفعتہً سُست ہو جائے اور دیگر علامات بھی خراب ہوں تو خللِ دماغ سے سکتہ یا فالج ہو کر مریض کے مر جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
✿ بطی۔ وہ ہے کہ معتدل میں دیر سے حرکت کرے اور سریع کے خلاف ہو۔
✿ متوسط۔ نہ سریع ہو نہ بطی انداز۔ یہ نباض کے تجربے اور واقفیت پر منحصر ہے۔

## صحت والی نبض

اوسط درجہ کے جوان آدمی کی نبض صحت میں منتظم، ہموار، کسی قدر بہنے والی ہوتی ہے لیکن بلحاظ عمر و مزاج فرق پڑ جاتا ہے۔ چھوٹے بچوں کی جس قدر عمر کی زیادتی ہوتی جاتی ہے نبض کی رفتار گھٹتی جاتی ہے۔ بڑھاپے میں نبض کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ درج ذیل چارٹ

کا مشاہدہ کیجئے۔

# تعداد ضربات نبض بلحاظ عمر

| وقتِ سن | تعداد ضربات |
|---|---|
| پیدا ہونے کے بعد | ۱۴۰ ضربات |
| شیر خواری میں | ۱۲۰ سے ۱۳۰ تک |
| پانچ چھ برس کے بچوں میں | ۱۰۰ ضرب |
| ایام بلوغت میں | ۹۰ ضرب |
| جوانی میں | ۷۰ سے ۷۵ تک |
| ضعیفی میں | ۷۰ ضرب |
| نہایت ضعیفی میں | ۷۰ سے ۸۰ ضرب |

یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ جس طرح ضرباتِ تنفس سے صحت اور مرض کا حال معلوم ہوتا ہے، اسی طرح تعدادِ تنفس سے کیفیتِ نبض کی بخوبی تحقیق ہو سکتی ہے۔ جس قدر دیر میں نبض کی حرکت چار دفعہ ہوتی ہے، اتنے ہی عرصے میں تعدادِ تنفس ایک بار ہوتی ہے۔ صحیح اور جوان آدمی فی منٹ ۱۸ سانس لیتا ہے جبکہ بچوں اور عورتوں میں تنفس کی تعداد زیادہ ہوتی ہے اور یہی کیفیت نبض کی بھی ہوتی ہے۔ چنانچہ بچوں میں فی منٹ ۲۵ بار تنفس ہوتا ہے۔

اگر پھیپھڑے کا کوئی حصہ بیکار ہو جائے یا پھیپھڑے میں بہت سا خون آ جائے تو تعدادِ تنفس بعض اوقات فی منٹ ساٹھ دفعہ تک جا پہنچتی ہے۔ نبض کی حرکات شمار کرنے کا یہ طریقہ زیادہ بہتر ہے کہ مریض کا خیال کسی اور طرف متوجہ کر کے مریض کا ہاتھ اس کے پیٹ پر اور اپنا داہنا ہاتھ اس کی نبض پر رکھیں اور دیکھیں کہ بہ نسبت حرکت تنفس کے مریض کا ہاتھ کتنی بار اٹھتا ہے۔ اسے تعدادِ تنفس سمجھ کر نبض کا حساب کر لیں۔

# قارورہ دیکھنا

قارورہ دیکھتے وقت درج ذیل باتوں کو مدِنظر رکھیں :-

۱۔ مریض خواب معتدل سے بیدار ہوا ہو۔

۲۔ کھانا، پانی وغیرہ کھایا پیا نہ ہو۔

۳۔ کوئی ایسی چیز نہ کھائی گئی ہو جس سے پیشاب کا رنگ تبدیل ہو جائے۔ کیونکہ بیداری، غصّہ، جماع اور شراب وغیرہ سے پیشاب کا رنگ متغیر ہو جاتا ہے۔

۴۔ اگر بہت دیر تک پیشاب رکھا رہے تو وہ بھی لائقِ اعتبار نہیں اور فوراً بھی دیکھنا مناسب نہیں ہے۔

۵۔ قارورہ کو گرمی، سردی اور دھوپ سے بھی بچانا چاہیئے۔ پیشاب کرنے کے کم از کم پانچ منٹ بعد دیکھنا زیادہ بہتر ہے۔

پیشاب کے رنگ پانچ ہیں۔

۱۔ **زرد رنگ کا پیشاب** : اس کے چھ درجے ہیں :-

(۱) رنگ خشک گھاس کی مانند۔

(۲) رنگ مانند چھلکۂ ترنج۔ یہ حالتِ صحت میں اعتدالِ مزاج پر دلالت کرتا ہے۔

(۳) زرد مائل بہ سرخی۔ اس سے حرارت و زیادتی صفرا کی پائی جاتی ہے۔

(۴) نارنجی۔ کثرتِ حرارت و صفرا اور دردِ جگر کی نشانی ہے۔

(۵) ناری۔ اس میں مثل آگ کے سرخی اور چمک ہوتی ہے۔ شدت حرارت اور سرسام یعنی ورمِ دماغ پر دلالت کرتا ہے۔

(۶) زعفرانی۔ یہ نہایت شدتِ حرارت اور زیادہ صفرا پر دلالت کرتا ہے۔

۲۔ **سُرخ رنگ کا پیشاب** : یہ چار قسم کا ہوتا ہے :-

(۱) پیازی۔ یہ تھوڑے غلبۂ خون کی علامت ہے۔

(۲) گلابی۔ یہ غلبۂ خون اور گرمی کی نشانی ہے۔ مرض گردہ کی نشاندہی کرتا ہے۔

(۳) سُرخی پر سیاہی کا غالب ہونا۔ یہ زیادتی گرمی اور غلبۂ خون پر دلالت کرتا ہے۔

(۴) سُرخ۔ یہ شدتِ حرارت اور خون کی زیادتی کی علامت ہے۔

۳۔ سبز رنگ کا پیشاب : پانچ قسم کا ہوتا ہے :۔

(۱) پستی ۔ احتراقِ صفرا کی علامت ہے ۔

(۲) نیلا ۔ نہایت سردئ مزاج پر دلالت کرتا ہے۔

(۳) آسمانی ۔ سردی اور غلبۂ سودا کی نشانی ہے ۔

(۴) گندنا کے ہم رنگ ۔ یہ احتراقِ شدید پر دلالت کرتا ہے ۔

(۵) زنگاری (یعنی سفیدی مائل بہ سرخی) ۔ یہ نہایت شدتِ احتراق کی علامت ہے ۔

۴۔ سیاہ رنگ کا پیشاب : چار قسم کا ہوتا ہے :۔

(۱) اگر پہلے زعفرانی ، پھر سیاہ ہو جائے تو سوداوی صفراوی کی نشانی ہے ۔

(۲) اگر پہلے سرخ ، سیاہی اور مٹیلاپن لیے ہو ، پھر سیاہ ہو جائے تو سوداوی ، دموی کی علامت ہے ۔

(۳) پہلے سبز تھا ، پھر سیاہ ہو گیا ۔ یہ سوداوئ خاص کی نشانی ہے ۔

(۴) پہلے سفید ، پھر سیاہ ۔ یہ سودائے بلغمی پر دلالت کرتا ہے ۔

۵۔ سفید رنگ کا پیشاب : یہ دو قسم کا ہوتا ہے :۔

(۱) وہ جیسے دودھ کی سفیدی ۔ یہ غلبۂ بلغم یا اعضائے رئیسہ کی چربی پگھلنے پر دلالت کرتا ہے ۔

(۲) سفید بے رنگ مثل پانی ۔ یہ غلبۂ برودت اور نہایت ضعیف ہاضمہ اور سُدّہ پڑنے ، سرفہ ، دمہ پر دلالت کرتا ہے ۔ جھاگ کا زیادہ دیر تک پیشاب پر رہنا زیادتئ ریاح اور طولِ مرض کی علامت ہے ۔ پیشاب میں اگر ستو ، چھیچھڑوں ، تاروں یا چربی کے مثل کوئی شئے پائی جائے تو چربی اعضائے رئیسہ کے گھلنے کی نشانی ہے ۔ پیپ کسی اندرونی شئے کے پھٹنے یا زخم ہونے اور ریگِ سفید مثانے سے پتھری خارج ہونے اور ریگِ سرخ گردے سے پتھری خارج ہونے کی نشانی ہے ۔ چھیچھڑے ضعفِ جگر یا زخمِ مثانہ کی علامت ہیں ۔ ستو کی بھوسی خارشِ مثانہ کی دلیل ہے ۔

یاد رکھیں عورتوں کا پیشاب مردوں کی نسبت سفید اور غلیظ ہوتا ہے ۔ حاملہ عورتوں کا پیشاب صاف ہوتا ہے ، مگر اس کے درمیان روئی دھنکی ہوئی سی معلوم ہوتی ہے ۔

ابتدائے حمل میں رقیق اور انتہا میں مائل بہ کدورت و تیرگی ۔

# پیشاب کے ذریعے مریض کی صحت، طوالت اور موت کا پتہ چلانا

پرانے اطبائے کرام مریضوں کے پیشاب کا معائنہ اس طرح کرتے تھے کہ مریض کا پیشاب ایک چینی کے پیالے میں کرانے کے بعد اس میں ایک قطرہ تِل کا تیل ٹپکا دیتے تھے اور جو نتیجہ اخذ کرتے تھے، وہ درج ذیل ہے :-

- اگر قطرہ پیشاب پر پھیل جائے تو خون و صفرا کی علامت ہے۔
- اگر قطرہ اسی طرح رہے تو بُرائی کی نشانی ہے۔
- اگر قطرہ تہ نشین ہو جائے تو موت پر دلالت کرتا ہے۔
- اگر قطرے میں سوراخ ہو جائے تو وہ بھی موت کی علامت ہے۔
- اگر قطرہ پیشاب میں چوڑا ہو جائے تو صحت کی نشانی ہے۔
- اگر قطرہ ٹکڑے ٹکڑے ہو جائے تو مرض کے طول پکڑنے پر دلالت کرتا ہے۔
- اگر قطرہ مشرق کی جانب چلا جائے تو صحت کی نشانی ہے۔
- اگر جانبِ مغرب چلا جائے تو مرض کے طول پکڑنے کا اندیشہ ہے۔
- اگر شمال اور جنوب کی طرف چلا جائے تو بُرائی کی دلیل ہے۔

باب ۱

# سر کی بیماریاں

**بناوٹ** : سَر کی بناوٹ میں درج ذیل اعضاء شامل ہیں :-
(۱) جلد (۲) ہڈیاں (۳) گوشت (۴) پردہ اور جھلیاں (۵) کُودنے والی رگیں (۶) ساکن رگیں (۷) اعصاب یعنی پٹھے (۸) دماغ یعنی بھیجا (۹) کھوپڑی (یہ سَر کی آٹھ اور چہرے کی چودہ ہڈیوں سے مل کر بنی ہے)۔

دماغ ایک نرم و نازک سفید رنگ کا عضو ہے جو کھوپڑی کے اندر محفوظ ہے۔
دماغ پر تین غلاف، پردے یا جھلیاں ہوتی ہیں۔

۱- سب سے اُوپر والا موٹا اور سخت پردہ کھوپڑی کی اندرونی سطح کو استر کرتا ہے۔

۲- درمیانی غلاف۔ جو بہت نازک اور مکڑی کے جالے کی طرح ہوتا ہے۔ یہ پردہ دماغ کے اُوپر کی طرف پتلا اور پیندے پر موٹا ہوتا ہے۔ اِن دونوں پردوں کے درمیان کچھ فاصلہ ہے جس کے درمیان ایک شفّاف اور رقیق رطوبت بھری رہتی ہے جو دماغ کو رگڑ اور صدموں سے بچاتی ہے۔

۳- اندرونی عضلات۔ یہ دماغ کے نشیب و فراز کو استر کرتے ہیں۔ چونکہ اس میں خون کی رگوں کا جال ہوتا ہے جس سے دماغ کی پرورش ہوتی ہے، اسی لیے اِس کو دماغ کی "ماں" کہتے ہیں۔

دماغ اعضائے رئیسہ میں سب سے اہم عضو ہے۔ اِس کی صحت اور تندرستی ہی پر انسانی زندگی کا دارومدار ہے۔ اللہ تعالیٰ نے دماغ کو ایک خاص فضیلت عطا فرمائی ہے، یعنی عقل کا خزانہ اِسی عضو میں رکھا ہے۔ اِسی کے ذریعے ہم دوست دُشمن، اچھائی اور بُرائی میں تمیز کر سکتے ہیں۔ اگرچہ ہم اپنے پاؤں سے چلتے ہیں، آنکھوں سے دیکھتے ہیں، کانوں سے سُنتے ہیں، ناک سے سُونگھتے ہیں، زبان سے چکھتے ہیں اور ہاتھوں سے

چھوتے ہیں ـــــ لیکن ان سب افعال کا مبدء دماغ ہے۔ تکلیف و راحت، معاملات کا سوچنا اور سمجھنا، کسی چیز کو یاد رکھنا، خیال، وہم، حافظہ اور ادراک کا ذریعہ اسی عضو کے خزانے میں محفوظ ہے۔

اِس مختصر سی تشریح کے بعد ہم اُن بیماریوں کا ذکر کرتے ہیں جن کا تعلّق دماغ یا سر سے ہوتا ہے۔

# سَر دَرد

سر درد بذاتِ خود کوئی چیز نہیں ہے، بلکہ آنے والی بیماریوں کے خطرے کا الارم ہے۔
اِس درد کی کئی صورتیں ہیں۔ مثلاً:

(۱) نزلہ زکام کی وجہ سے بلغم گاڑھا ہو کر دماغ میں رُک جاتا ہے جس کی وجہ سے سر کے اگلے حصّے اور کنپٹیوں میں درد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

(۲) پٹھوں اور دماغی کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس میں نیند بھی کم آتی ہے۔ دماغ کو طاقت دینے والی ادویات اور پٹھوں کی مالش سے دردِ سر میں افاقہ ہوتا ہے۔

(۳) پیشانی اور گدّی میں ہوتا ہے۔ اس میں سر بھاری، بوجھل اور آنکھیں سُرخ ہو جاتی ہیں۔ کبھی کبھی کنپٹی کی شریانیں خون کے جوش سے پھڑکنے لگتی ہیں۔ عام طور پر یہ شکایت قبض اور گیس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس لیے مریض کی قبض دُور کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

(۴) دماغی رسولی کی وجہ سے سر درد مستقل رہتا ہے اور تالو نرم ہو کر ڈھیلا پڑجاتا ہے۔ اس کی واضح علامات یہ ہیں کہ نظر آہستہ آہستہ کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ قوتِ حافظہ بھی متاثر ہوتی ہے۔ شدید حالتوں میں مرگی کے دَورے بھی پڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر دماغ میں رسولی ہو تو ایسے مریض کا بچنا محال ہے۔

اِس مختصر سی تشریح کے بعد اب آئیے علاج کی طرف۔ سب سے پہلے تشخیص ضروری ہے تاکہ دردِ سر کا اصل سبب معلوم ہو سکے۔ اگر سر درد کے علاوہ مریض کو دوسری بیماریاں بھی لاحق ہوں تو اُن کو بھی پیشِ نظر رکھ کر علاج کرنا چاہیئے۔ سب سے پہلے مریض کو ایسی ادویات دی جائیں جو درد میں کمی کا باعث بنیں۔

ذیل کے نسخے ہر قسم کے درد میں فائدہ دیتے ہیں۔ اِن تمام نسخوں کے ساتھ روغن

بادام یا روغن کدو کی مالش روزانہ دو وقت کیجئے۔

## نسخہ نمبر ۱

اسطخودوس۔ دھنیا ثابت۔ سورنجان شیریں۔ رومی مصطگی۔ کوزہ مصری

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام |

**ترکیب تیاری:** تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں۔

**خوراک:** ۶ گرام صبح نہار مُنہ، ۶ گرام رات ہمراہ دُودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۲

مربّہ آملہ بنارسی۔ ورق چاندی

| | |
|---|---|
| ۲۱ عدد | ۲۱ عدد |

**خوراک:** ۳ عدد مربّہ آملہ بنارسی لے کر پانی سے دھولیں۔ پھر تین عدد ورق چاندی لگا کر کھالیں یعنی ایک ورق ایک مربّہ کے ساتھ۔ خوب اچھی طرح چبائیں۔ اس کے بعد ایک گھنٹہ بستر میں آرام کریں۔ یہ مربّہ صبح نہار مُنہ کھائیں۔

## نسخہ نمبر ۳

ست پودینہ۔ ست الائچی خورد۔ ست کافور (ہر ایک ۳ گرام)

**ترکیب تیاری:** تینوں ست ایک شیشی میں ڈال دیں۔ حل ہونے پر خوب ہلادیں اور ماتھے اور کنپٹیوں پر لگا کر ہلکی ہلکی مالش کریں۔

**نوٹ:** اس کے ساتھ خمیرہ گاؤزبان عنبری ۲ اگرام صبح نہار منہ کھائیں۔

## نسخہ نمبر ۴

مغز بادام شیریں۔ مغز تخم کدوئے شیریں۔ خشخاش۔ کالی مرچ۔ تخم کاہو۔ کوزہ مصری

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲ گرام | ۲۵ گرام | ۵۰ گرام |

**ترکیب تیاری:** تمام اشیاء کے برابر مقدار میں پانچ پُڑیاں بنالیں۔ ایک پُڑیا روزانہ صبح سویرے کونڈے میں ڈال کر خوب گھوٹیں۔ پھر آدھ کلو دودھ آگ پر گرم کریں۔ اُبال آنے کے بعد اُتار لیں اور ایک پُڑیا جو آپ نے رگڑی ہے، اس کو دودھ میں اچھی طرح ملا کر ٹھنڈا ہونے پر دُودھ پی لیں۔

**نوٹ:** پینے کے بعد ایک گھنٹہ آرام کریں۔

## نسخہ نمبر ۵

سونف - دھنیا ثابت - الائچی خورد - طباشیر - خشخاش - صندل سفید
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۳ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: سونف اور دھنیا کو صاف کرلیں۔ الائچی سے دانے نکال لیں اور چھلکے پھینک دیں۔ پھر تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام صبح ہمراہ دودھ اور رات کو سوتے وقت ۶ گرام ہمراہ دودھ ۲۷۵ ملی لٹر

# سَردَرد دائمی (مُستقل)

اِس کی مختلف وجوہات ہوسکتی ہیں۔ چند ایک یہ ہیں:-

(۱) بعض لوگوں کو یہ مرض موروثی (خاندانی) ہوتا ہے۔
(۲) معدے میں تیزابیت اور گیس کی زیادتی۔ قبض، نزلہ زکام کی کثرت۔
(۳) سر پر چوٹ لگنا۔ کثرتِ جماع۔
(۴) غسل کم کرنا یا نہانے کے بعد بالوں میں تیل نہ لگانا۔ بے خوابی۔
(۵) دماغ میں رسولی یا زخم ہونا۔

جن لوگوں کو مستقل سردرد کی شکایت ہو، ان کے لیے درج ذیل نسخے اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔ یاد رکھیے علاج شروع کرنے سے پہلے مریض سے قبض اور گیس کی شکایت کی بابت ضرور دریافت کریں اور اس کا سدِباب کرنے کے بعد علاج کی طرف توجّہ دیں۔

## نسخہ نمبر ۱

ناریل ثابت - گری بادام تازہ - چار مغز - دانہ الائچی خورد سبز - اسبغول ثابت -
ایک عدد ۱۲۵ گرام ۱۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲۵ گرام
خشخاش - دیسی گھی -
۱۲۵ گرام ۳۷۵ ملی لٹر

ترکیب تیّاری: ثابت ناریل لیں جس میں ناریل کا پانی موجود ہو۔ ناریل والے سے ناریل کا اُوپر کا سخت خول اس طرح اُتروائیں کہ اندر کی گری والا حصّہ ثابت رہے اور پانی بھی باہر نہ نکلنے پائے، کیونکہ ناریل کے پانی ہی میں آپ نے ادویات پکانا ہیں۔ ناریل کے مُنہ

کے قریب ایک روپے کے برابر چاقو سے چھید کریں اور اس میں صاف کیا ہوا اسبغول۔ اور الائچی کے دانے ڈال کر آٹے سے ناریل کا مُنہ بند کر دیں۔ اب کڑاہی میں گھی ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ گھی میں ناریل ڈال دیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ اس کا مُنہ والا حصّہ اُوپر رہے۔ دس دس منٹ بعد احتیاط سے ناریل کو ہلاتے رہیں۔ آدھ گھنٹے بعد ناریل کو احتیاط سے نکال کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر اس کا مُنہ کھول کر شیشے کی پلیٹ میں پکا ہوا اسبغول اور الائچی دانے اُنڈیل لیں۔ اس کے بعد چُھری سے ناریل کا جلا ہوا حصّہ کاٹ کر پھینک دیں۔ ناریل کا سفید حصّہ، اسبغول اور دوسری تمام اشیاء ملا کر ہاون دستے سے اچھی طرح کوٹ کر یکجان کر لیں۔ بس تیّار ہے۔

خوراک : ایک بڑا چمچ صبح نہار مُنہ اور ایک رات کو سوتے وقت ہمراہ ۳۷۵ ملی لٹر دُودھ۔

## نسخہ نمبر ۲

| اسطخدوس | دھنیا ثابت | کالی مرچ | مغز تخم کدوئے شیریں | الائچی خورد (دانہ) |
|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۲۱ عدد | ۱۲ گرام | ۲ گرام |

ترکیب تیاری : سفوف تیّار کریں۔

خوراک : اس کی سات پُڑیاں بنالیں۔ صبح خالی پیٹ ایک پُڑیا ہمراہ دودھ یا پانی لے کر آدھ گھنٹہ بستر میں آرام کریں۔

## نسخہ نمبر ۳

| بالچھڑ | دار چینی | سونٹھ | نوشادر ٹھیکری | سفید | سونف | کوزہ مصری |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۰ گرام | ۶ گرام | ۴ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام |

ترکیب تیّاری : تمام اشیاء صاف کر کے ۲½ لٹر پانی میں ڈال کر آگ پر رکھیں جب آدھا پانی رہ جائے تو اُتار لیں۔ ململ کے کپڑے سے چھان کر کسی چینی کے برتن میں محفوظ رکھیں۔

خوراک : روزانہ صبح ۷۵ ملی لٹر پانی نہار مُنہ لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

ست پودینہ۔ ست لیموں۔ کافور (ہموزن)

ترکیب تیاری : سب کو ایک شیشی میں ڈال کر دُھوپ میں رکھیں۔ کچھ دیر بعد یہ

اجزا مل کر پانی کی شکل اختیار کر لیں گے۔

خوراک : رات کو بتاشے میں چار قطرے ڈال کر پانی کے ہمراہ لیں۔ درد کے وقت کنپٹیوں پر لگا کر ہلکی ہلکی مالش کریں۔

## نسخہ نمبر ۵

مربہ آملہ بنارسی۔ مربہ ہلیلہ ۔ ورق چاندی

۳ عدد ۳ عدد ۶ عدد

خوراک : مربہ جات دھولیں تاکہ فالتو شیرہ اُتر جائے۔ اس کے بعد باری باری مربّہ کو ایک چاندی کا ورق لگا کر کھایا جائے۔ پھر ایک گھنٹہ بستر میں آرام کریں۔ صبح نہار مُنہ کھانا چاہیئے۔ یہ ایک خوراک ہے۔

## نسخہ نمبر ۶

قسط شیریں۔ مصطگی رومی ۔ سعد کوفی۔ مالکنگنی۔ خولنجاں۔ مشک عنبر۔

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۲ گرام

ریوند عصارہ۔ شہد خالص۔

۴ گرام ۵۰ گرام

ترکیب تیاری : شہد کے سوا تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں۔ پھر شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک : ایک گولی صبح کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد اور ایک گولی رات کو کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ : یہ نسخہ سر میں رسولی کی صورت میں بھی نافع ہے۔

## نسخہ نمبر ۷

برادہ صندل سفید۔ آملہ خشک۔ اسطخدوس۔ طباشیر اصلی۔ مشک کافور ۔ زعفران۔

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱ گرام ۱ گرام

سرکہ انگوری ۔ عرق گاؤزبان۔

۶۰ ملی لٹر حسب ضرورت

ترکیب تیاری : پہلی چھ اشیاء کا سفوف تیار کریں۔ پھر سرکہ ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک : ایک گولی ہمراہ عرق گاؤزبان ۶۰ ملی لیٹر صبح نہار مُنہ ۔ ایک گولی رات کو کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ عرق گاؤزبان ۶۰ ملی لیٹر ۔

نسخہ نمبر ۸

اسطخدوس ۔ عرق سونف ۔ عرق گاؤزبان ۔

۱۵ گرام ۷۵۰ ملی لیٹر ۷۵۰ ملی لیٹر

ترکیب تیاری : اسطخدوس کا سفوف تیار کرکے ۱۲ پُڑیاں بنائیں ۔

خوراک : ایک پُڑیا رات کو سوتے وقت ہمراہ عرق سونف اور عرق گاؤزبان ۶۰، ۶۰ ملی لیٹر ۔

# آدھے سر کا درد

اس کی علامات بھی قریباً پورے سر درد سے ملتی جُلتی ہیں ۔ فرق صرف یہ ہے کہ یہ کبھی آدھے سر میں اور کبھی پُورے سر میں ہوتا ہے ۔ عام طور پر آدھے سر کا درد کنپٹی سے شروع ہوکر پیشانی تک پہنچ جاتا ہے ۔

درد شروع ہونے سے قبل ہاتھوں کی اُنگلیوں یا ہتھیلیوں میں سُوئیاں سی چُبھنے لگتی ہیں ۔ نظر میں فرق آجاتا ہے ۔ روشنی بھی بُری لگتی ہے ۔ یہ شکایت عام طور پر نزلہ زکام کے بگڑنے (یعنی پرانا ہونے)، بچپن میں ملیریا یا ٹائیفائڈ کا اثر، خرابیٔ جگر اور معدے میں ریح کی زیادتی کی وجہ سے ہوتی ہے ۔

نسخہ نمبر ۱

کالی مرچ ۔ گری بادام تازہ ۔ دانہ الائچی خورد ۔ اسطخدوس

۳ عدد ۱۱ عدد ۵ عدد ۱ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔ (یہ ایک خوراک ہے) ۔

خوراک : صبح نہار مُنہ ہمراہ دودھ ۲۷۵ ملی لیٹر لیں ۔

نسخہ نمبر ۲

اسطخدوس ۔ دھنیا ثابت ۔ کالی مرچ ۔ خشخاش ۔ کوزہ مصری ۔

۳ گرام ۶ گرام ۱۵ عدد ۱۲ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری : تمام ادویات کا سفوف تیار کریں ۔ (یہ تین خوراکیں ہیں) ۔

خوراک: رات کو سوتے وقت یا صبح نہار منہ ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

نسخہ نمبر ۳

جدوار خطائی۔ اسطخدوس۔ کوزہ مصری۔ سونف۔ کالی مرچ۔ گل بنفشہ۔ گاؤزبان
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶۰ گرام ۲۵ گرام ۴ گرام ۳۵ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔ اس کی ۱۰ خوراک بنالیں۔

خوراک: ایک خوراک ۳۷۵ ملی لٹر پانی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ آدھا پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور صبح نہار منہ یا رات کو سوتے وقت پی لیں۔

نسخہ نمبر ۴

گوند کیکر۔ زعفران۔ مکھن۔ سفیدی بیضۂ مرغ۔ عرق گلاب
۲ گرام ۱ ملی گرام ۲ گرام ایک عدد حسب ضرورت

ترکیب تیاری و استعمال: پہلی تینوں اشیاء کا سفوف تیار کریں اور انڈے کی سفیدی ملا کر کنپٹیوں اور ماتھے پر لیپ کریں۔ ہر دس منٹ بعد عرق گلاب سے ماتھے اور کنپٹیوں کو تر کرتے جائیں۔ ایک گھنٹہ بعد موسم کے مطابق گرم یا ٹھنڈے پانی سے نہالیں۔

نسخہ نمبر ۵

عقرقرحا۔ نوشادر ڈنڈا۔ عود صلیب
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کرکے دس پڑیاں بنالیں۔

خوراک: ایک پڑیا صبح نہار منہ ہمراہ عرق گاؤزبان ۶۰ ملی لٹر۔ ایک پڑیا رات ہمراہ دودھ

نسخہ نمبر ۶

ہرڑ۔ بہیڑہ۔ آملہ۔ ہلیلہ سیاہ۔ ہلیلہ کابلی۔ گلسرخ۔ اسطخدوس۔ دھنیا خشک۔
۷ گرام ۷ گرام ۷ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۷ گرام ۷ گرام ۲۰ گرام

ترنجبین۔ شہد۔
۳۰ گرام ۱۷۵ ملی لٹر

ترکیب تیاری: ترنجبین اور شہد کے سوا باقی تمام ادویہ کا سفوف تیار کریں۔ پھر ترنجبین

ملا کر یکجان کرلیں اور پھر شہد میں ملا کر معجون بنالیں۔

خوراک : ۶ گرام معجون صبح نہار اور ۶ گرام رات سوتے وقت ہمراہ پانی۔

نسخہ نمبر ۷

چوب چینی ۔ نیلوفر ۔ گلسرخ ۔ اسطخدوس ۔ الائچی خورد ۔ شربت بنفشہ

۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۴ گرام ۱ گرام ۱۲۵ ملی لٹر

ترکیب تیاری : شربت بنفشہ کے سوا تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں ۔ ۴ پڑیاں بنالیں۔

خوراک : ایک پڑیا صبح نہار منہ ہمراہ شربت بنفشہ ۔ ۳۰ ملی لٹر۔

# سر چکرانا

علامات : مریض کے کھڑا ہونے یا معمولی سی حرکت کرنے سے آنکھوں کے آگے اندھیرا آجاتا ہے اور اُسے ہر چیز گھومتی نظر آتی ہے ۔ اکثر سر میں شدید درد بھی ہوتا ہے۔

وجوہات : (۱) کمیٔ خون (۲) قبض یا گیس (۳) کثرت سے سگریٹ پینا (۴) گرم اشیاء کا بے تحاشا استعمال (۵) عورتوں میں خرابیٔ حیض یا اسقاط ۔ (۶) جماع کی زیادتی (۷) نشہ آور چیزوں کا استعمال۔

نسخہ نمبر ۱

خشخاش ۔ دھنیا ثابت ۔ کوزہ مصری ۔ اسطخدوس ۔ بنولہ کی گری

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۵ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ایک چائے کا چمچ صبح ، ایک رات کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ پانی۔

نسخہ نمبر ۲

مربہ آملہ بنارسی ۔ مربہ بہی ۔ ورق چاندی

۳ عدد ۱ عدد ۴ عدد

ترکیب و خوراک : مربہ آملہ کو پانی سے دھو کر چاندی کے ورق لگائیں۔ اسی طرح مربہ بہی

کو بھی ورق لگا کر صبح نہار منہ کھائیں۔

نسخہ نمبر ۳

مہندی کے بیج ۔ شہد خالص
۱۲ گرام ۳۰ گرام

ترکیب تیاری : بیج کو اچھی طرح کوٹ کر شہد میں ملا لیں۔ (یہ تین دن کی خوراک ہے)۔

خوراک : آدھ چمچ دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۴

ہرڑ ۔ بہیڑہ ۔ آملہ ۔ دھنیا ثابت ۔ خشخاش ۔ مغز بادام شیریں
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۵ گرام ۵۰ گرام

ترکیب تیاری : ہرڑ اور بہیڑہ سے گٹھلی نکال دیں۔ تقریباً ۶۰ گرام ہرڑ اور بہیڑہ سے ۱۲، ۱۲ گرام پوست حاصل ہو گا۔ پھر تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں اور ان کی چھ پڑیاں بنا لیں۔

خوراک : ایک پڑیا ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر صبح نہار منہ۔

# بے خوابی

وجوہات :

(۱) دماغ میں خون کا کم پہنچنا۔
(۲) ضعفِ دماغ ۔ دماغی کام کی زیادتی۔
(۳) تفکرات ۔ سر میں خشکی ۔ رنج و غصہ ۔
(۴) شراب، تمباکو نوشی ۔ نشہ آور ادویات اور کثرتِ جماع ۔
(۵) بھوک نہ لگنا ۔ غذا کی کمی ۔ چائے بکثرت پینا ۔

علامات : مریض کے دل کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ ناک کے نتھنے خشک رہتے ہیں۔ پیاس زیادہ لگتی ہے۔ سر میں گرمی معلوم ہوتی ہے۔ ہاتھ پاؤں بھی جلتے معلوم ہوتے ہیں۔

علاج : سر پر روغن کدو یا روغن بادام کی اچھی طرح مالش کریں۔

نسخہ نمبر ۱

مغز بادام شیریں۔ مغز پستہ۔ خشخاش۔ مغز چلغوزہ۔ مغز کدوئے شیریں۔
مغز اخروٹ (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۸ گرام سفوف رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

نسخہ نمبر ۲

خشخاش۔ مغز کدوئے شیریں۔ تخم کاہو۔ دارچینی۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۴ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

نسخہ نمبر ۳

بھنگ کے تازہ پتے یا مہندی کے تازہ پتے (حسب ضرورت)

استعمال : پیس کر تلووں پر لیپ کریں۔

# ضُعفِ دماغ

وجوہات : (۱) دماغ میں خون کی مقدار کم پہنچتی ہے جس کی وجہ سے دماغ اپنے افعال صحیح انجام نہیں دے سکتا۔
(۲) دل کا کمزور ہو جانا۔ کمئ خون۔
(۳) کثرتِ احتلام، کثرتِ جماع یا جریانِ منی۔
(۴) زیادہ دماغی محنت اور غذا کی کمی۔
(۵) دائمی قبض اور نزلہ زکام وغیرہ۔
(۶) شوگر کا مریض ہونا۔ بڑھاپا۔

علامات :

(۱) سر میں ہلکا ہلکا درد رہنا۔

(۲) معمولی سا شور غل بھی ناقابلِ برداشت ہونا۔
(۳) نیند کی کمی اور نظر آہستہ آہستہ کمزور ہوتے جانا۔
(۴) کانوں میں سیٹیاں سی بجنے لگنا۔
(۵) اُٹھتے بیٹھتے چکّر اور آنکھوں کے آگے اندھیرا آنا۔
(۶) دُھوپ میں چلنے پھرنے سے سر درد کی شکایت کا ہونا بھی ضعفِ دماغ کی بیّن دلیل ہے۔
(۷) بعض اوقات غشی کی سی بھی کیفیّت طاری ہونا اور آنکھوں کی پُتلیاں پھیل جانا۔

یاد رکھیے ضعفِ دماغ میں ایسی چیزیں دی جاتی ہیں جن سے نہ صرف مرض رفع ہو، بلکہ دماغ کو بھی تقویت پہنچے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| مغز بادام شیریں۔ | مغز کدوئے شیریں۔ | دانہ الائچی خورد۔ | دودھ |
|---|---|---|---|
| ۱۱ عدد | ۳ گرام | ۳ عدد | ۲۷۵ ملی لٹر |

ترکیب تیاری و استعمال: الائچی کا چھلکا اُتار دیں اور دُودھ کے سوا تمام اشیاء مٹّی کی کونڈی میں ڈال کر خوب گھوٹیں۔ بعد ازاں دُودھ ملا کر تمام چیزیں یک جان کر لیں اور تانبے یا سٹیل کی دیگچی میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جوش آنے پر ایک چمچ چینی ڈال کر اُتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر صبح نہار منہ پی لیں۔

نوٹ: یہ ایک خوراک ہے۔ بچوں کو نصف مقدار میں دیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| خشخاش۔ | کالی مرچ۔ | الائچی خورد۔ | سونف۔ | مغز بادام۔ | چینی۔ | دودھ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۶۰ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۳۰ گرام | ۱۰۰ گرام | ۱ کلو | ۲۵۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری: الائچی کے چھلکے پھینک دیں۔ پھر چینی کے سوا تمام اشیاء مٹّی کی کونڈی میں خوب گھوٹیں اور تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے جائیں۔ اب چینی میں آدھ ملی لٹر پانی ڈال کر آگ پر رکھیں اور جب چینی پانی میں حل ہو جائے تو باقی اشیاء ڈال دیں۔ جب شربت قوام پر آ جائے تو اُتار لیں۔

خوراک: ۶۰ ملی لٹر شربت شام ۴ بجے ہمراہ تازہ پانی پئیں۔

نسخہ نمبر ۳

دھنیا ثابت - مغز بادام - مغز کدوئے شیریں - مغز تربوز - دانہ الائچی خورد -
۳۰ گرام ۱۲۵ گرام ۶۰ گرام ۶۰ گرام ۱۲ گرام

کالی مرچ - اسطخدوس - خشخاش -
۹ گرام ۳۰ گرام ۱۲۵ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۱۲ گرام سفوف رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

نسخہ نمبر ۴

گل گاؤزبان - بادرنجبویہ - گلسرخ - ہرڑ - بہیڑہ - آملہ (ہر ایک ۶۰ گرام)

مغز پستہ - مغز اخروٹ - گری - مغز بادام - دانہ الائچی خورد - چینی -
۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۶۰ گرام ۱۲ گرام ۷۵۰ گرام

ترکیب تیاری : پہلی چھ اشیاء کو $\frac{1}{2}$ لٹر پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ پھر چینی کے سوا باقی تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں۔ اب حاصل شدہ جوہر میں سفوف اور چینی ملا کر آگ پر رکھیں۔ جب قوام جمنے لگے تو اُتار کر کسی تڑے میں اس قوام کو پھیلا دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چاندی کے ورق لگا کر ٹکڑیوں کی صورت میں کاٹ کر محفوظ کر لیں۔

خوراک : ۲۵ گرام ہمراہ دودھ ۲۵۰ ملی لٹر رات کو سوتے وقت۔

فائدہ : دماغ کو طاقت دینے کے ساتھ ساتھ نسیان، بے خوابی اور غشی کے لیے بھی مجرّب ہے۔

نوٹ : (۱) ہائی بلڈ پریشر کے مریض یہ نسخہ بناتے وقت مغز اخروٹ اور مغز پستہ نہ ڈالیں۔

(۲) ہرڑ اور بہیڑہ کی گٹھلی نکال دیں۔ قریباً ۲۵۰ گرام ہرڑ اور ۲۰۰ گرام بہیڑہ سے ۶۰، ۶۰ گرام چھلکا حاصل ہو گا۔

(۳) اگر چاندی کے ورق خالص نہ ملیں تو استعمال ضروری نہیں۔

(۴) اگر تمام اشیاء کا سفوف بنانا چاہیں تو بنا لیں۔ پھر چینی ڈالنے کی ضرورت نہیں۔ ایسی صورت میں مقدار خوراک ۱۰ گرام ہو گی۔

نسخہ نمبر ۵

موصلی سفید - چار مغز - مغز بادام شیریں - زعفران - ستاور - دانہ الائچی خورد
۳۰ گرام ۲۵۰ گرام ۱۲۵ گرام ۲ گرام ۳۰ گرام ۱۵ گرام
خشخاش - کوزہ مصری -
۶۰ گرام ۶۰ گرام

ترکیب تیاری: زعفران کے سوا تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں۔ پھر زعفران ملا کر کھرل کریں۔
خوراک: ۸ گرام سفوف ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر، رات کو سوتے وقت۔
نوٹ: ہائی بلڈ پریشر کے مریض زعفران نہ ڈالیں۔
فائدہ: ضعفِ دماغ کے علاوہ کثرتِ احتلام اور مردانہ قوت کی کمی کو دُور کرتا ہے۔

# نِسیان

اِس مرض میں حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ مریض اگر دماغ پر زور دے کر پُرانی باتیں بیان کرنے کی کوشش کرے تو صحیح طریقے سے بیان نہیں کر سکتا۔ جب یہ مرض شدت اختیار کر جائے تو ایسے مریض کو ہفتہ بھر پہلے کی باتیں بھی یاد نہیں رہتیں۔

وجوہات: (۱) رطوبات کی زیادتی سے دماغ نرم پڑ جاتا ہے۔
(۲) کثرتِ شراب نوشی اور کثرتِ جماع۔
(۳) رنج و فکر۔ گرم اشیاء کا کثرتِ استعمال۔
(۴) سر پر چوٹ لگنا۔ ننگے سر دھوپ میں چلنے کی عادت۔
(۵) آگ کے نزدیک زیادہ دیر تک بیٹھنا۔ سر میں خشکی پیدا ہونا۔
(۶) دائمی نزلہ زکام اور نظام ہضم کی خرابی۔
(۷) گندی اور بدبودار جگہوں پر رہنا۔

علامات: (۱) مریض رات کو خواب دیکھے تو صبح اسے کچھ یاد نہیں رہتا۔
(۲) نتھنے خشک ہونا۔ نیند کی کمی اور قبض۔
(۳) تھوڑی سی محنت سے سر درد کی شکایت، آنکھوں کے آگے اندھیرا آجانا۔ کبھی کبھار دِل ڈوبتا ہوا محسوس ہونا۔

(۴) ناک یا منہ سے بار بار رطوبت نکلنا۔

(۵) منہ کا ذائقہ بدل جانا وغیرہ۔

اس مرض میں ایسی ادویات دی جاتی ہیں جو دماغ کو طاقت دیں اور جمع شدہ فاسد مادوں کا اخراج ہو سکے۔

## نسخہ نمبر ۱

| دانہ الائچی خورد سبز | کالی مرچ | مغز بادام شیریں | برہمی بوٹی | زعفران |
|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۲۰ عدد | ۶۰ گرام | ۲۵ گرام | ۱ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور ۱۰ پڑیاں بنا لیں۔

خوراک: ایک پڑیا ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر رات سوتے وقت۔

نوٹ: گرمیوں کے موسم میں شربت صندل کے ہمراہ سہ پہر تین بجے۔

## نسخہ نمبر ۲

| چار مغز | مغز بادام شیریں | مغز پستہ | مغز چلغوزہ | کشمش سبز | سوجی | دیسی گھی |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۳۰ گرام | ۳۰ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۳۰ گرام | ۱۲۵ گرام | ۷۵ ملی لٹر |

ترکیب تیاری: معروف طریقے کے مطابق حلوہ تیار کریں۔

خوراک: صبح اور رات کھانا کھانے کے بعد ایک چمچ ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔

نوٹ: ضعفِ دماغ اور نظر کی کمزوری میں بھی فائدہ مند ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض استعمال نہ کریں۔

## نسخہ نمبر ۳

| برہمی بوٹی | دھنیا ثابت | مغز بادام شیریں | سعد کوفی | مگھاں | خولنجاں (پان کی جڑ) |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۳ گرام |

| سورنجان شیریں | ثعلب پنجہ | گل بابونہ | شہد |
|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۷۵ ملی لٹر |

ترکیب تیاری: شہد کے سوا تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں اور پھر شہد ملا کر یکجان کر لیں۔

خوراک: ۱۰ گرام معجون رات کو ہمراہ ۲۵۰ ملی لٹر دودھ۔

فائدہ: نسیان کے علاوہ ضعفِ دماغ اور مردانہ قوت کے لیے فائدہ مند ہے۔

# مالیخولیا

مالیخولیا یا جنون کا اصل سبب مزاج میں سودا کا غلبہ ہوتا ہے۔ اکثر اوقات خون میں خاص قسم کے زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔ چونکہ اس سبب سے دماغ کی صحیح پرورش نہیں ہو سکتی، اس لیے دماغ لاغر یعنی کمزور ہو جاتا ہے اور بعض حصے یا تو بے کار ہو جاتے ہیں یا اُن کی ساخت میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

وجوہات: (۱) کسی انتہائی قریبی عزیز کی موت، مال و دولت کی بربادی۔ معشوق کی بے وفائی۔

(۲) دماغی کاموں کی زیادتی۔ کثرتِ جماع۔ رنج و فکر۔

(۳) نشہ آور چیزوں کا استعمال۔ گھریلو زندگی میں ناچاقی۔

(۴) نمکین، ترش اور گرم چیزوں کا زیادہ استعمال۔

(۵) آتشک و سوزاک کے امراض۔ گندے اور تنگ و تاریک مکان میں رہائش۔

(۶) صفائی کا خیال نہ رکھنا۔ نظامِ ہضم کی خرابی۔ خواتین میں اسقاط کی بار بار شکایت۔

(۷) مناسب عمر میں شادی نہ کرنا۔ بچپن میں ٹائیفائیڈ بخار کا بگڑنا۔

**علامات:**

(۱) مریض کے چہرے پر زردی یا سیاہی کا غلبہ ہوتا ہے۔ آنکھیں بے رونق اور جلد خشک ہو جاتی ہے۔

(۲) معدے اور جگر کے مقام پر بوجھ محسوس ہوتا ہے۔

(۳) مریض کے ذہن میں عجیب و غریب خیالات آتے ہیں۔ بعض مریضوں کو یہ خیال ستائے رہتا ہے کہ کہیں کوئی اسے قتل نہ کر دے۔

(۴) بعض حالتوں میں مریض آواز بدل لیتا ہے۔ دراصل وہ لواحقین کو خوفزدہ کرتا ہے کہ اس میں کوئی جن یا بھوت حلول کر گیا ہے۔

(۵) شدتِ مرض میں وہ اپنے آپ کو سب سے اعلیٰ و افضل سمجھنے لگتا ہے۔ کبھی پیغمبری کا دعویٰ کر بیٹھتا ہے تو کبھی بادشاہ کا اور کبھی بہت بڑے افسر کا۔

(۶) ہذیان بکتا ہے اور اگر کوئی روکے تو مرنے مارنے پر تل جاتا ہے۔

(۷) بعض مریض کپڑے پھاڑ کر باہر نکل جاتے ہیں۔

علاج شروع کرنے سے پہلے درج ذیل ہدایات پر عمل کیجئے :-

۱۔ مریض کو صاف ستھرے اور ہوادار کمرے میں لٹا دیں۔

۲۔ خوشبودار اشیاء مثلاً عطر گلاب استعمال کریں۔

۳۔ غذا میں ٹینڈے، بھنڈی توری۔ پالک۔ کھچڑی۔ خشخاش۔ دال مونگ۔ ساگودانہ۔ دلیا اور دودھ دیں۔ گرم اشیاء سے پرہیز کریں۔

۴۔ کوئی ایسی بات نہ کریں جس سے مریض کو تکلیف پہنچے۔

۵۔ سر کے بال کٹوا دیے جائیں تو بہتر ہے۔ اگر مریض عورت ہو تو تالو کے بال اُسترے سے اُتار دیں۔

۶۔ روغن کدو۔ روغن بادام۔ روغن خشخاش ہموزن لے کر ملا لیں اور سر پر خاص طور پر تالو کی آہستہ آہستہ مالش کریں۔

درج ذیل نسخوں میں سے کوئی ایک دیں۔

## نسخہ نمبر ۱

| | |
|---|---|
| افسنتین | ۶۰ گرام |
| عود ہندی | ۲۵ گرام |
| الائچی خورد | ۱۲ گرام |
| رومی مصطگی | ۲۵ گرام |
| گل سرخ | ۳۰ گرام |
| طباشیر اصلی | ۱۲ گرام |
| خشخاش | ۲۵ گرام |
| گاؤزبان | ۳۰ گرام |
| شہد | ۲۷۵ ملی لٹر |

ترکیب تیاری : تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں اور شہد ملا کر یکجان کر لیں۔

خوراک : ۶ گرام صبح نہار منہ ہمراہ دودھ ۲۷۵ ملی لٹر اور ۶ گرام رات کو ہمراہ دودھ ۲۷۵ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۲

| | |
|---|---|
| مغز بادام شیریں | ۶۰ گرام |
| اسطخدوس | ۱۲ گرام |
| کالی مرچ | ۶ گرام |
| دھنیا ثابت | ۱۲ گرام |
| کوزہ مصری | ۳۰ گرام |
| صندل سفید | ۲۵ گرام |
| الائچی خورد سبز | ۱۲ گرام |
| رومی مصطگی | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں اور اس کی ۲۷ پڑیاں بنا لیں۔

خوراک : ایک پڑیا صبح، ایک دوپہر، ایک رات ہمراہ دودھ ۲۷۵ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۳

چوب چینی ۔ گل سرخ ۔ برہمی بوٹی ۔ بادرنجبویہ ۔ صندل سفید ۔ جدوار خطائی ۔
۲۵ گرام ۵۰ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۵ گرام
خشخاش ۔ عود صلیب ۔ دانہ الائچی خورد سبز ۔
۶۰ گرام ۱۲ گرام ۱۵ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔

خوراک : ۶ گرام صبح ، ۶ گرام دوپہر ، ۶ گرام رات ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر ۔

## نسخہ نمبر ۴

سونف ۔ عود صلیب ۔ اسطخدوس ۔ برہمی بوٹی ۔ دھنیا ثابت ۔ ہرڑ ۔ بہیڑہ ۔ آملہ ۔
مغز بادام شیریں ۔ چار مغز ۔ دانہ الائچی خورد (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔

خوراک : ۹ گرام سفوف ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر ، رات سوتے وقت ۔

فائدہ : مالیخولیا کے علاوہ سر چکرانا ۔ نسیان اور ضعفِ دماغ میں بھی فائدہ مند ہے ۔

## نسخہ نمبر ۵

مغز بادام شیریں ۔ مغز کدوئے شیریں ۔ دانہ الائچی خورد ۔ بہمن سفید ۔ بہمن سرخ ۔ خشخاش ۔
۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام
اسگند ناگوری ۔ مغز تخم خیارین ۔ رومی مصطگی ۔ برہمی بوٹی ۔ کالی مرچ ۔ صندل سفید ۔
۱۲ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۱۵ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔

خوراک : ۶ گرام صبح نہار منہ اور ۶ گرام رات ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر ۔

فائدہ : مالیخولیا کے علاوہ نسیان اور ضعفِ دماغ میں بھی فائدہ مند ہے ۔

## نسخہ نمبر ۶

انسان کے سر کے بال لے کر ان کو جلا لیں ۔ پھر اس راکھ کو روغن گل میں خوب حل کر لیں ۔ مریض کے سر پر استرا پھرا کر بال اڑا دیں اور اس روغن کی ہلکی ہلکی مالش کریں ۔

# مرگی

اس مرض کی وجہ خون میں سمیات کا پیدا ہونا ہے۔ یہ مرض عام طور پر موروثی ہوتا ہے۔ جوانوں کی نسبت بچوں کو زیادہ ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض بچپن ہی سے لاحق ہو، تو عام طور پر جوانی میں خود بخود ختم ہو جاتا ہے، لیکن بعض لوگ جوانی میں بھی اس مرض کی گرفت سے نکل نہیں پاتے۔

## علامات:

اس میں اچانک دورہ پڑتا ہے۔ مریض گر کر بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اُس کا چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے۔ منہ سے جھاگ نکلنے لگتی ہے۔ زبان دانتوں کے نیچے آکر کٹ جاتی ہے۔ آنکھوں کے ڈھیلے گھومتے ہیں۔ بعض اوقات غیر ارادی طور پر پیشاب یا پاخانہ خطا ہو جاتا ہے۔ مریض کی حالت بتدریج اعتدال پر آتی ہے۔ یہ دورے کم یا زیادہ وقفے سے پڑتے ہیں۔ ہوش میں آنے کے بعد بھی مریض کے حواس بجا نہیں ہوتے اور وہ بالعموم پریشان اور سراسیمہ رہتا ہے۔ جسم میں تھکان، سر میں درد یا چکر آنے کی شکایت کرتا ہے۔ بعض اوقات دورے کی حالت میں بے ہوشی نہیں ہوتی۔ صرف ہاتھ پاؤں میں تشنج ہوتا ہے۔ کبھی کبھی پورا جسم کانپنے لگتا ہے۔

## دورے کی حالت میں ضروری احتیاط:

۱۔ دورے کی حالت میں مریض کو صاف اور ہوا دار کمرے میں نرم بستر پر لٹائیں۔
۲۔ اُس کے گلے اور سینے کی بندش کو ڈھیلا کر دیں۔ سر کے نیچے تکیہ لگا دیں۔
۳۔ مریض کے چہرے پر تازہ پانی کے چھینٹے ماریں۔
۴۔ تشنج کو رفع کرنے کے لیے روغن قسط، روغن بابونہ، روغن زیتون اور روغن مالکنگنی کی مالش کریں۔
۵۔ مریض کو ہوش میں لانے کے لیے خوشبودار چیزیں ہرگز استعمال نہ کریں۔ یاد رکھیے اس مرض میں بدبودار چیزیں ہی استعمال کی جاتی ہیں۔ نک چھکنی یا نسوار سنگھائیں۔ بہتر یہ ہے کہ کیمسٹوں کے ہاں سے "ایمائل نائٹریٹ" لی جائے اور اسے کسی شیشی میں بند کر لیں۔ دورے کے وقت ڈھکن اُتار کر مریض کے ناک کے قریب لے جائیں۔ مریض فوراً ہوش میں آجائے گا۔

۶۔ مریض جب مکمل طور پر ہوش میں آجائے تو اُسے مناسب مقدار میں نیم گرم دُودھ چینی ملا کر پلائیں۔

غذا:
ٹینڈے۔ بھنڈی توری۔ گھیا۔ کدو۔ شلجم۔ پالک۔ ساگ۔ پھلیاں۔ خشخاش۔ دال مونگ۔ کھچڑی۔ ساگودانہ۔ دلیا۔ چاول۔ سوّیاں اور دُودھ دیں۔

پرہیز:
گرم اشیاء مثلاً چائے، کافی۔ مرغ۔ مچھلی۔ مصالحہ دار اشیاء مثلاً پکوڑے، تلی ہوئی چیزیں۔ بینگن۔ کریلے۔ کھٹی اشیاء مثلاً اچار۔ چٹنیاں وغیرہ ہرگز نہ دیں۔ نیز مریض کے سالن میں نمک کم استعمال کریں۔

اب آیئے علاج کی طرف۔ ذیل میں دیئے گئے نسخہ جات میں سے کوئی ایک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| خمیرہ گاؤزبان عنبری۔ | ورق چاندی خالص |
| ۶۰ گرام | ۲۰ عدد |

ترکیب تیاری: خمیرہ میں چاندی کے ورق ملالیں۔

خوراک: ۹ گرام خمیرہ رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ ۲۵۰ ملی لٹر۔

نوٹ: مریض کا علاج شروع کرنے سے پہلے قبض دُور کرنا بہت ضروری ہے۔ اس لیے ہلکا سا جلاب دے کر علاج شروع کریں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | |
|---|---|
| انسانی سر کی ہڈی۔ | چینی۔ |
| ۳۰ گرام | حسب ضرورت |

ترکیب تیاری: ہڈی کو جلالیں۔ جب اچھی طرح جل جائے تو اُسے پیس لیں اور برابر وزن کے چینی ملالیں۔

خوراک: ½ گرام سفوف رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

نوٹ: مریض کو گوشت کھانے کے لیے ہرگز نہ دیں۔ بہتر ہے کہ مریض کو گائے کا دُودھ دیا جائے۔

## نسخہ نمبر ۳

عقرقرحا ۔ شہد خالص

۲۵ گرام ۶۰ ملی لٹر

**ترکیب تیاری :** عقرقرحا پیس کر شہد میں ملالیں ۔

**خوراک :** ۳ گرام صبح نہار منہ ، ۳ گرام رات سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر ۔

**نوٹ :** عقرقرحا الگ ۲۵ گرام لے کر پیس لیں ۔ یہ سفوف دورے کے وقت مریض کو سنگھائیں ۔ مریض ہوش میں آجائے گا ۔

## نسخہ نمبر ۴

جدوار خطائی ۔ عود صلیب ۔ ریوند عصارہ

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۳ گرام

**ترکیب تیاری :** تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں اور ۴۲ پڑیاں بنالیں ۔

**خوراک :** ایک پڑیا صبح ناشتے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی اور ایک رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر ۔

## نسخہ نمبر ۵

اسطخدوس ۔ عود صلیب ۔ عقرقرحا ۔ جدوار خطائی ۔ ہرڑ ۔ بہیڑہ ۔ آملہ ۔ گل سرخ ۔

۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶۰ گرام ۶۰ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام

گاؤزبان ۔

۲۵ گرام

**ترکیب تیاری :** ہرڑ اور بہیڑہ سے گٹھلی نکال دیں ۔ پھر تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں ۔

**خوراک :** ۶ گرام صبح ، ۶ گرام رات ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر ۔

## نسخہ نمبر ۶

کلونجی ۔ سرکہ انگوری ۔ شہد خالص

۲۵ گرام ۵۰ ملی لٹر ۶۰ ملی لٹر

**ترکیب تیاری :** کلونجی کو پیس کر سرکہ میں ڈال دیں ۔ پھر کھرل میں ڈال کر خوب گھوٹیں ۔ اس دوران تھوڑا تھوڑا شہد بھی ڈالتے جائیں ۔ جب تمام اشیاء یکجان ہو جائیں تو کسی کھلے منہ کی شیشی میں محفوظ کرلیں ۔

خوراک : ۳ گرام معجون تازہ پانی کے ہمراہ صبح نہار منہ۔

فائدہ : یہ بچوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

## نسخہ نمبر ۷

عود صلیب (ایک عدد)

مرگی کے مرض میں عود صلیب کا استعمال مفید پایا گیا ہے۔ یہ پنساریوں کے ہاں سے بآسانی دستیاب ہو جاتی ہے۔

مرض ابتدائی مرحلے میں ہو تو عود صلیب کے ٹکڑے میں چھید کر کے دھاگے میں پرو لیں۔ دھاگے کی لمبائی اتنی ہو کہ عود صلیب مریض کے ناف پر آجائے۔

مرض سے نجات کے ۴۰ دن بعد تک عود صلیب گلے میں پہنے رہنا چاہیئے۔

# ہسٹیریا

اس مرض میں بعض مریضوں کو دورے پڑتے ہیں، بعض کو دورے نہیں پڑتے۔ بلکہ اُن کے حواس مختل ہو جاتے ہیں۔ یاد رکھیے مرگی کے دورے زیادہ تر مردوں کو پڑتے ہیں۔ عورتیں بہت کم اِس مرض کا شکار ہوتی ہیں۔ مرگی اور ہسٹیریا کے دوروں میں فرق یہ ہے کہ زبان دانتوں کے نیچے آکر نہیں کٹتی اور نہ ہی مُنہ سے جھاگ نکلتی ہے۔ دراصل یہ بھی مالیخولیا ہی کی ایک قسم ہے اور مالیخولیا کی تمام علامات اس قسم کے مریض میں پائی جاتی ہیں۔ ہیٹریا کا شکار زیادہ تر خواتین ہوتی ہیں۔

وجوہات :

۱۔ قبض۔ معدے میں تیزابیت۔ جگر میں خرابی۔

۲۔ شادی کی عمر گزر جانا (اکثر اسی وجہ سے دورے پڑتے ہیں)۔

۳۔ دوسروں کو پیار کرتے دیکھ کر ذہن میں خیال آنا کہ کوئی مجھے بھی پیار کرے۔

۴۔ شادی کی ناکامی۔ بے وفائی۔ گھریلو ناچاقی وغیرہ۔

۵۔ ایک ہی گھر میں رہتے ہوئے والدین کی بے جا ڈانٹ ڈپٹ وغیرہ

۶۔ مریض کا اکثر بے ربط باتیں کرنا۔

۷۔ کپڑے پھاڑ ڈالنا۔ ہذیان بکنا۔

نوٹ : علاج شروع کرنے سے پہلے مریض کو قبض کی شکایت ہو تو رفع کریں۔

## نسخہ نمبر ۱

خمیرہ گاؤزبان جدوار عود صلیب[1] والا

خوراک : ۳ گرام صبح نہار منہ ہمراہ دودھ ، ۳ گرام رات سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۲

افسنتین رومی ۔ پوست ہلیلہ زرد ۔ گوند کتیرا ۔ اسگند ناگوری ۔ عود صلیب ۔ مصطگی رومی ۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام

نگھان ۔ دانہ الائچی خورد ۔
۶ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۳ گرام صبح نہار منہ ہمراہ دودھ ، ۳ گرام رات سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۳

عود صلیب ۔ جوزبوا ۔ مشک خالص ۔ جندبدستر (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔ شہد یا عرق گاؤزبان ملا کر کلے چنے کے برابر گولیاں بنالیں

خوراک : ایک گولی صبح کھانا کھانے کے بعد ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۴

گل بنفشہ ۔ گلسرخ ۔ گل نیلوفر ۔ عناب ۔ کاسنی ۔ شاہترہ ۔ بسفائج ۔ اسطخدوس ۔ مکو ۔ خطمی ۔ گاؤزبان ۔ گل گاؤزبان ۔ ابریشم ۔ بادرنجبویہ ۔ افسنتین (ہر ایک ۳۰ گرام) ۔ آلو بخارا (۶۰ گرام) ۔

تیاری واستعمال : تمام اجزا کے پانچ حصے کریں۔ ایک حصہ رات کو ۷۵۰ ملی لٹر پانی میں بھگو دیں۔ صبح کو ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ اس پانی کے تین حصے کر کے صبح ، دوپہر ، رات (کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد پلادیں) ، جو پھوک بچ جائے اُسے پھر ۷۵۰ ملی لٹر پانی میں بھگو دیں۔ دوسرے دن پھر اسی طرح استعمال میں

---

[1] کسی اچھے دواساز ادارے کا بنا ہوا خرید لیں۔ ہمارے ملک میں یقیناً ایسے ادارے موجود ہیں جو دیسی ادویات صحیح طریقے پر تیار کرتے ہیں۔

لائیں۔ (یہ پانچ حصے دس دن کی خوراک ہیں)۔ رات کو سوتے وقت جلاب کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کریں:-

| گودا املتاس | ترنجبین | شیر خشت | املی | گل سرخ | ثنا مکی |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ گرام | ۹ گرام | ۴ گرام | ۱۰ گرام | ۴ گرام | ۴ گرام |

تمام اشیاء شام کو ۵۰۰ ملی لٹر پانی میں بھگو دیں اور رات سوتے وقت ململ کے کپڑے سے چھان کر مریض کو پلا دیں۔ صبح اجابت کے بعد ۱۱ عدد مغز بادام شیریں مریض کو کھلا دیں۔ مریض کو جلاب آجائے تو دوبارہ جلاب دینے کی ضرورت نہیں تاہم جب تک جلاب نہ آئے، روزانہ رات کو سوتے وقت اسی مقدار میں جلاب دیتے رہیں۔

غذا اور پرہیز: اس مرض میں غذائیں اور پرہیز وہی ہیں جو مالیخولیا اور مرگی کے امراض میں بیان کیے گئے ہیں۔

# سرسام

وجوہات:

جب کسی وجہ سے دماغ کی طرف خون کی آمد زیادہ ہو اور واپسی کی رفتار سست پڑ جائے تو دماغ اور اس کی جھلیوں میں خون جمع ہو کر ورم پیدا ہو جاتا ہے۔

علامات:

(۱) تیز بخار۔ چیچک۔ طاعون۔ نمونیہ وغیرہ

(۲) بچپن میں اوپر درج کی گئی بیماریوں کا مناسب علاج نہ ہونا۔

(۳) تیز دھوپ میں ننگے سر پھرنے کی عادت اور گرم چیزوں کا بے تحاشا استعمال۔

(۴) سر پر چوٹ لگنا یا آتشک وغیرہ۔

(۵) ناک، کان یا گلے کے اندرونی ورم کا بڑھتے بڑھتے دماغ اور اس کی جھلیوں تک سرایت کر جانا۔ نوبت رسولی تک پہنچ جاتی ہے۔

(۶) دردِ سر دائمی۔ طبیعت میں بھاری پن۔ پیاس کی زیادتی۔

(۷) چہرے پر مُردنی سی چھائے رہنا۔ ہاتھ پاؤں سرد ہونا۔ سانس خراٹے سے لینا۔

(۸) بیہوشی طاری ہوجانا۔ یہ انتہائے مرض ہے، عام طور پر مریض بیہوشی کے دوران ہی مرجاتا ہے۔
اس مرض کا علاج یہ ہے کہ دماغ کی طرف خون کی آمد کو درست کیا جائے۔

## احتیاطی تدابیر:

(۱) صاف، کشادہ اور ہوادار کمرے میں مریض کے سر کے نیچے تکیہ رکھ کر لٹا دیں۔
(۲) موسم گرما میں کمرے کو ٹھنڈا کرنے کے لیے خس کے پردے لٹکا کر ان پر پانی چھڑک دیں۔ سردیوں میں کوئی بھی خوشبودار چیز مثلاً عطر وغیرہ استعمال کریں۔
(۳) مریض کے سر کے بال تالو سے اُتار دیں۔
(۴) قبض ہو تو پہلے قبض رفع کریں۔ ذیل کا نسخہ بہتر ہے:۔

| املی | آلو بخارا | عرق گلاب | مغز املتاس |
|---|---|---|---|
| ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۶۰ ملی لٹر | ۱۲ گرام |

املی، آلو بخارا اور مغز املتاس کو ۳۷۵ ملی لٹر پانی میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور عرق گلاب ملا کر مریض کو پلا دیں۔ یہ عمل رات کو کرنا چاہیئے۔
(۵) مریض کو مونگ کی دال کی کھچڑی کھانے کو دی جائے۔
(۶) سبزیوں کا استعمال کرائیں۔ البتہ کریلے اور بینگن نہ دیں۔ گرم اشیاء سے پرہیز کرائیں۔
(۷) غصہ۔ رنج و فکر سے مریض کو بچائیں۔ خوش رکھنے کی کوشش کریں۔
(۸) سر کے بال اتار کر تالو پر روغن کدو کی مالش کریں۔ سبز کدو بھی کاٹ کر آہستہ آہستہ پھیرا جا سکتا ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

| آلو بخارا | املی | عناب | گلسرخ | گل بنفشہ | گل گاؤزبان | چینی |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۳۰ گرام | ۳۰ گرام | ۲۰ عدد | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۳۰ گرام | ۱ کلو |

**ترکیب تیاری:** چینی کے سوا باقی تمام اشیاء $2\frac{1}{2}$ لٹر پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح آگ پر رکھ دیں۔ جب $\frac{1}{2}$ ۱ لٹر پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور چینی ملا کر آگ پر رکھ دیں۔ جب قوام گاڑھا ہونے لگے تو اُتار کر محفوظ کر لیں۔

**خوراک:** ۶۰ ملی لٹر شربت صبح اور ۶۰ ملی لٹر دوپہر کو پلائیں۔

نوٹ : یہ نسخہ گرمیوں کے موسم میں استعمال کیا جائے ۔

نسخہ نمبر ۲

گل بنفشہ ۔ مویز منقیٰ ۔ بیخ کاسنی ۔ سونف ۔ تخم خطمی ۔ تخم خبازی ۔
۷ گرام ۹ دانہ ۷ گرام ۷ گرام ۷ گرام ۷ گرام

اسطخدوس ۔ روغن بادام ۔ چینی ۔
۵ گرام ۱۰ ملی لٹر ۱۲۵ گرام

ترکیب تیاری : روغن بادام اور چینی کے علاوہ تمام اشیاء رات کو ½ لٹر پانی میں بھگو دیں ۔ صبح آگ پر رکھیں ۔ نصف پانی رہ جائے تو اُتار لیں ۔ ململ کے کپڑے سے چھان کر اس میں چینی ملا دیں اور آگ پر رکھیں ۔ دو تین جوش آجائیں تو بادام روغن ڈال دیں اور تین منٹ بعد اُتار لیں ۔

خوراک : ۶۰ ملی لٹر شربت صبح ناشتے کے ایک گھنٹے بعد ہمراہ تازہ پانی ۔

نوٹ : یہ نسخہ اُس وقت استعمال کرایا جائے جب مریض پر بلغم کا غلبہ ہو ۔

سرسام کا مریض اگر بے ہوش ہو جائے اور ہوش میں نہ آئے تو ۲ عدد دیسی مُرغ جوان لے لیں ۔ ایک مرغ ذبح کریں اور آلائش سے پاک کر کے مریض کے سر پہ رکھیں ۔ ارد گرد روئی رکھ کر اُوپر کپڑا باندھ دیں اور دوسرا مُرغا ذبح کرنا شروع کر دیں ۔ پانچ منٹ بعد اگر مریض ہوش میں آجائے تو ٹھیک ، وگرنہ دوسرا مُرغا اسی طریقے سے سر پہ باندھ دیں (پہلا ذبح کیا ہوا مُرغا اتار کر ) ۔ عام طور پر پچاس فی صد مریض ہوش میں آجاتے ہیں ، وگرنہ بیہوشی ہی کے عالم میں موت واقع ہو جاتی ہے ۔

نوٹ : مرغ ذبح کرتے وقت ایسی جگہ منتخب کی جائے جہاں ہُوا کا گزر نہ ہو ۔ اِسی طرح مریض بھی ایسی جگہ رکھیں جہاں ہُوا کا گزر نہ ہو ۔

# سکتہ

اسباب و علامات : اس مرض کے علاج میں نہایت احتیاط کی ضرورت ہے ۔ اکثر دماغ کے اندر جریانِ خون سے حواس مختل ہو جاتے ہیں ۔ یہ موروثی بھی ہو سکتا ہے ۔ تنگ لباس پہننا ۔ دماغی چوٹ ۔ دماغ کی شریانوں میں خون جم جانا ۔ خون کا زہریلا ہونا ۔ شدید بخار ۔

بے ہوشی کے وقت خراٹے بھرنا۔ ہاتھ، پاؤں اور آنکھیں پتھرا جانا۔ دماغی صدمات یا کسی عزیز کی موت کا غم۔ درد سر۔ سر چکرانا۔ نظر میں فرق آنا۔ فالج ہو جانا (فالج میں صرف چہرہ متاثر ہوتا ہے۔ کبھی آدھا اور کبھی پورا چہرہ)۔ بعض علامات مرگی کے مشابہہ ہوتی ہیں۔ اس لیے معالج کو مرگی اور سکتہ میں فرق سمجھ کر علاج کرنا چاہیئے۔

مریض اگر بے ہوش ہو جائے تو ناک کے قریب ململ کا کپڑا لے جائیں۔ اگر کپڑا ہلے تو سمجھ لیں کہ مریض ابھی زندہ ہے۔ نبض بھی دیکھیں۔ اکثر مریضوں کا پیشاب بند ہو جاتا ہے، اس لیے مریض کا پیشاب جاری کرنے کی کوشش کرنا چاہیئے۔

اس مرض سے بہت کم مریض بچتے ہیں۔ اگر مریض مر جائے تو اسے جلد دفن کرنے کی ہرگز کوشش نہ کریں۔ جب اچھی طرح یقین ہو جائے کہ مریض مر چکا ہے، تب کفن دفن کا بندوبست کیا جائے۔

اس مرض کا تاحال کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہو سکا، تاہم چند احتیاطی تدابیر اختیار کرنے سے بعض مریض صحت مند ہو جاتے ہیں۔

۱۔ مریض کو ڈھیلا ڈھالا لباس پہنائیں۔

۲۔ ہوادار کمرے میں لٹائیں۔ سر کو اونچا رکھیں۔

۳۔ مریض کے پاس کوئی ایسی بات نہ کی جائے جس سے اُس کو تکلیف پہنچے مثلاً شور و غل، گھریلو جھگڑے، کسی عزیز کی موت وغیرہ۔

۴۔ غذا میں گائے کا دودھ دیں۔ کبھی کبھار گوشت اور مرغ کی یخنی بھی دی جا سکتی ہے۔

۵۔ بعض اوقات فصد کرانا، پنڈلیوں پر سنگیاں کھنچوانا بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

۶۔ قبض کی صورت میں ہلکا سا جلاب دیں۔

۷۔ پیشاب آور ادویات مثلاً جوکھار ایک گرام ۱۱ بجے اور ایک گرام رات سوتے وقت دیں۔ پانی زیادہ پلائیں۔

۸۔ مریض کے ماتھے اور سر پر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کریں۔

۹۔ سگریٹ، چائے نوشی اور نشہ آور ادویات سے مریض کو بچائیں۔

۱۰۔ پاؤں دبائے جائیں اور مالش کی جائے۔

**نسخہ:**

نگھاں۔ پپلا مول۔ سونٹھ۔ جائفل۔ بسباسہ۔ دارچینی (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔
خوراک : 2 گرام سفوف رات سوتے وقت ہمراہ دودھ گائے ۲۷۵ ملی لٹر۔

# فالج اور لقوہ

اس مرض کا تعلق ضعف دماغ سے ہے۔ دماغ کی طرف خون رواں ہوتا ہے تو باریک رگیں جو پہلے ہی کمزور اور خستہ ہو چکی ہوتی ہیں، خون کے دباؤ کو برداشت نہیں کر سکتیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ رگیں پھٹ جاتی ہیں اور خون دماغی اور جسمانی اعصاب میں پہنچ جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے جسم کا کمزور حصّہ فالج یا لقوہ کا شکار ہو جاتا ہے۔

اسباب :

(۱) تمباکو نوشی۔ کثرتِ جماع۔ شراب یا دوسری نشہ آور چیزوں کا استعمال۔
(۲) دماغی پھوڑا۔ مرگی، آتشک، سر پر چوٹ لگنا۔
(۳) شدید سردی میں گھومنا پھرنا۔ بڑھاپا۔
(۴) تفکرات۔ غم۔ گھریلو مسائل میں پریشانی۔

علامات :

۱۔ صبح سویرے سو کر اُٹھنے پر شدید سر درد۔
۲۔ پیشاب سفید اور بدبو دار ہونا۔
۳۔ منہ کا ذائقہ پھیکا ہونا اور رال بہنا۔
۴۔ سکتہ جو مریض اس مرض میں مبتلا ہو جائیں، ان کا بچنا مشکل ہوتا ہے۔
۵۔ لقوہ صرف چہرے پر ہوتا ہے۔ آنکھ سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔ فالج اور لقوہ کے اکٹھے حملہ آور ہونے سے نیچے کا دھڑ بیکار ہو جاتا ہے۔
۶۔ مریض کا ہاتھ اگر اوپر اٹھا کر چھوڑ دیا جائے تو ہاتھ خود بخود گر جاتا ہے۔ ایسا مریض ہوش و حواس کھو بیٹھتا ہے۔
۷۔ فالج چہرے کے سوا جسم کے کسی بھی حصّے میں ہو سکتا ہے۔
۸۔ ان امراض میں روغن قسط۔ روغن مالکنگنی۔ روغن زیتون کی مالش متاثرہ حصّے پر بہت فائدہ دیتی ہے۔

ان امراض کا علاج درج ذیل نسخوں سے کیا جاتا ہے :-

**نسخہ نمبر ۱**

گڑ پرانا یا شہد چھوٹی مکھی - پیاز صاف شدہ (ہموزن)

ترکیب تیاری : دونوں چیزوں کو خوب گھوٹ کر یکجان کر لیں۔

خوراک : کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد صبح - دوپہر - رات استعمال کریں۔

نوٹ : اگر مریض کو فالج کے حملے سے پہلے کھلا دیا جائے تو اس کے حملے سے محفوظ رہتا ہے۔ مرض کے حملہ آور ہونے کے بعد بھی کھلائیں۔ مرض کے خاتمے کے بعد بھی دس دن کھلانا ضروری ہے۔

**نسخہ نمبر ۲**

| | | | |
|---|---|---|---|
| عقرقرحا - | کالی مرچ - | اسطخدوس - | زعفران - |
| ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۱ گرام |

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے ۱۵ خوراکیں بنالیں۔

خوراک : صبح، دوپہر، شام ایک خوراک کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

**نسخہ نمبر ۳**

سورنجان شیریں - مگھاں - کالی مرچ - سعد کوفی مصطگی رومی - گوگل - لونگ (ہموزن) شہد خالص (حسب ضرورت)۔

ترکیب تیاری : تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں۔ پھر شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنائیں

خوراک : صبح - دوپہر - رات کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ایک گولی تازہ پانی کے ساتھ۔

نوٹ : فالج کے مریض کے لیے بادی اور ٹھنڈی اشیاء نقصان دہ ہیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| عقرقرحا - | لونگ - | کالی مرچ - | انڈے کی زردی - | آب پیاز - | زعفران - | مگھاں - |
| ۲۵ گرام | ۴ گرام | ۱۲ گرام | دو عدد | ۶۰ ملی لٹر | ۴ گرام | ۱۲ گرام |
| شہد خالص - | دودھ گائے - | | | | | |
| ۲۵ ملی لٹر | ۱½ لٹر | | | | | |

ترکیب تیاری : عقرقرحا، لونگ، کالی مرچ اور مگھاں کا سفوف تیار کریں۔ بعد ازاں اس میں ابلے ہوئے انڈے کی زردی - زعفران اور شہد ملا کر اچھی طرح کھرل کریں۔ پھر گائے

کا دودھ ملا کر پکائیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو اُتار لیں۔

خوراک: ۹ گرام صبح۔ دوپہر۔ رات کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۵

گلسرخ۔ ثنا مکی۔ خولنجان (پان کی جڑ) کالی مرچ۔ قسط تلخ۔ شہد

۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں۔ پھر شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: ایک گولی صبح، دوپہر، شام کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ شربتِ عناب ۳۰ ملی لٹر

## نسخہ نمبر ۶

ثعلب مصری۔ مصطگی رومی۔ بوزیدان۔ شقاقل مصری۔ خولنجان۔ دارچینی۔ گاؤزبان

۳۰ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۳۰ گرام ۶ گرام

بادرنجبویہ۔ سنبل الطیب۔ بسباسہ۔ قسط شیریں۔ دانہ الائچی خورد۔ سعد کوفی۔

۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۴ گرام ۶ گرام

سورنجان شیریں۔ بہمن سفید۔ بہمن سرخ۔ لونگ۔ زعفران۔ کالی مرچ۔ مگھاں۔

۴ گرام ۴ گرام ۴ گرام ۱ گرام ۱ گرام ۷ گرام ۷ گرام

درونج عقربی۔ اسطخدوس۔

۷ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے شہد خالص ۱۰۰ گرام ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: ۲ گولیاں صبح کھانا کھانے کے بعد، ۲ گولیاں رات کھانا کھانے کے بعد تازہ پانی کے ہمراہ۔

## نسخہ نمبر ۷

سونٹھ۔ کالی مرچ۔ مگھاں۔ عود صلیب۔ قسط تلخ۔ خولنجان۔

۱۲ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۶ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام صبح کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد یا رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

# تشنج

تشنج کا مطلب اینٹھن۔ جکڑ جانا اور عضلاتِ جسمانی کا کھنچ جانا ہے۔
یہ مرض اعصاب (پٹھوں) سے متعلق ہے۔ پٹھوں کی کمزوری اس کی بڑی وجہ ہے۔

وجوہات:

۱۔ حرام مغز میں رسولی کا ہونا۔
۲۔ تپ محرقہ۔ بے خوابی۔ خون میں بلغمی مادوں کی کثرت۔
۳۔ غم و غصہ۔ شراب خوری، کثرتِ جماع وغیرہ۔

یاد رکھیے پلکوں، ہونٹوں اور زبان کا تشنج شدید قسم کا ہوتا ہے اور بچنا محال ہے۔
اس کے ساتھ ہی ساتھ جو تشنج چوٹ لگنے سے واقع ہو، وہ بھی مہلک ہے۔
اس مرض میں کھانے کی ادویات کے ساتھ تیل کی مالش کا خاطر خواہ فائدہ ہوتا ہے۔
مالش کے لیے ایسے تیل استعمال کیے جاتے ہیں جو مرض کے ساتھ ساتھ اعصاب کے لیے بھی فائدہ مند ہوں۔

روغن قسط۔ روغن زیتون۔ روغن دارچینی۔ میٹھا تیل۔ روغن السی (ہموزن)
ان تمام تیلوں کو ایک شیشی میں ڈال۔ صبح۔ دوپہر۔ شام اِن کی متاثرہ حصوں پر مالش کریں۔ اس کے علاوہ دو وقت (صبح۔ شام) مریض کو اوندھا لٹا کر ریڑھ کی ہڈی کی بھی مالش کی جائے۔

## نسخہ نمبر ۱

| دارچینی | عقرقرحا | اسطخدوس | زعفران | اجوائن خراسانی | غاریقون |
|---|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۵ گرام | ۱ گرام | ۴ گرام | ۲ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور مناسب شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنائیں
خوراک: ایک گولی صبح، ایک شام کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۲

| آملہ سار | کلونجی | مکھاں | لونگ | شہد |
|---|---|---|---|---|
| ۲ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۱ گرام | حسب ضرورت |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے شہد ملا کر مونگ کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: ایک گولی صبح، ایک رات کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد تازہ پانی کے ہمراہ۔

نوٹ: یہ نسخہ رعشہ میں زیادہ فائدہ مند ہے۔

## نسخہ نمبر ۳

عود صلیب ۱۲ گرام - جدوار ۱۲ گرام - عقر قرحا ۱۲ گرام - رومی مصطگی ۱۲ گرام - زعفران ۳ گرام - سنبل الطیب ۱۲ گرام - مگھاں ۱۲ گرام -

جند بدستر یا سلاجیت ۶ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے مناسب مقدار میں شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔

خوراک: ایک گولی رات سوتے وقت ہمراہ دودھ نیم گرم ۲۵۰ ملی لٹر۔

## رعشہ

اس کے معنی لرزہ، تھرتھراہٹ، کپکپی وغیرہ ہیں۔ اس مرض میں ہاتھ، پاؤں یا جسم کے بعض حصے خود بخود کانپنے لگتے ہیں۔

وجوہات: پٹھوں کی کمزوری۔ کمیٔ خون۔ کثرتِ شراب خوری۔ نشہ آور چیزوں کا استعمال۔ کثرتِ جماع۔ ضعفِ دماغ۔ بڑھاپا۔

علامات: مرض کے ابتدائی مرحلے میں ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں۔ یہ حرکات بے قاعدہ اور غیر اختیاری ہوتی ہیں۔ ہاتھوں میں کوئی چیز پکڑنا دشوار ہو جاتا ہے۔ پھر سر بھی کانپنے لگتا ہے۔

شدید حالتوں میں مریض کو چلنے پھرنے نہ دیں۔ چونکہ یہ مرض اعصابی کمزوری کی وجہ سے ہوتا ہے، اس لیے ادویات کے ساتھ ساتھ ایسے تیلوں کی مالش بھی کی جائے جو اعصاب کو طاقت دیں۔ درج ذیل تیل استعمال کریں:-

روغن قسط۔ روغن زیتون۔ روغن السی۔ روغن بابونہ۔ روغن مالکنگی یا روغن دارچینی (ہموزن)

ایک شیشی میں تمام تیل ملا کر ڈال لیں۔ اور صبح۔ دوپہر۔ رات متاثرہ حصوں کی

مالش کریں۔
تشنج کے ضمن میں دیئے گئے نسخے بھی فائدہ مند ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

دارچینی۔ جند بدستر۔ فرفیون۔ کالی مرچ۔ حرمل۔ اجوائن خراسانی۔
۱۲ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۴ گرام ۶ گرام ۶ گرام
اسطخدوس۔ لونگ۔
۱۲ گرام ۲ گرام

**ترکیب تیاری:** سفوف تیار کر کے مناسب مقدار میں شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔
**خوراک:** ایک گولی صبح، ایک رات کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد تازہ پانی کے ہمراہ۔
**نوٹ:** اگر جند بدستر نہ ملے تو سلاجیت ۱۲ گرام ڈال لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

اجوائن خراسانی۔ عقرقرحا۔ لونگ۔ زعفران۔ جند بدستر یا سلاجیت۔
۹ گرام ۱۲ گرام ۲ گرام ۱ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام
دارچینی۔ مکھاں۔
۹ گرام ۱۲ گرام

**ترکیب تیاری:** سفوف تیار کر کے شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔
**خوراک:** ایک گولی صبح، ایک رات کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد ہمراہ تازہ پانی۔

**نسخہ نمبر ۳**

جدوار۔ عود صلیب۔ سلاجیت۔ لونگ۔ دانہ الائچی خورد۔ برہمی بوٹی۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲ گرام ۴ گرام ۱۲ گرام
رومی مصطگی۔ مغز بادام شیریں
۱۲ گرام ۲۵ گرام

**ترکیب تیاری:** سفوف تیار کر کے مناسب مقدار میں شہد ملا کر گولیاں (کالے چنے کے برابر) بنالیں۔
**خوراک:** ۲ گولی روزانہ رات کو سوتے وقت ہمراہ تازہ پانی۔

# نزلہ زکام

اس میں چھینکیں آتی ہیں اور پھر ناک سے لیسدار مادہ بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ جب یہ مرض شدت اختیار کر جائے تو آنکھوں سے بھی پانی بہنے لگتا ہے۔ بعض اوقات بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اگر مرض بگڑ جائے تو انفلوئنزا کی شکایت ہو جاتی ہے۔

یاد رکھیے جب یہ شکایت شروع ہو تو یکدم بہتے ہوئے مادے کو روکنا نہیں چاہیئے۔ اگر آپ روکیں گے تو یہ مادہ حلق کے راستے اندر چلا جائے گا اور کھانسی کی شکایت پیدا ہو جائے گی۔ اس لیے کوشش یہ ہونی چاہیئے کہ مرض کی شدت میں آہستہ آہستہ کمی ہو۔ لسی، شربت اور دہی کا استعمال نہ کریں۔ چائے فائدہ دیتی ہے۔

وجوہات: موسمی تغیر و تبدل۔ دماغی کمزوری۔ یکدم ٹھنڈے کمرے سے باہر نکلنا۔ برف، قلفی اور ٹھنڈے پانی کا استعمال۔ بعض لوگوں کو خوشبو سے بھی ہو جاتا ہے۔

علامات: شروع میں طبیعت میں کاہلی اور سستی ہوتی ہے۔ ماتھے اور کنپٹیوں میں درد ہوتا ہے۔ پھر چھینکیں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔

## نسخہ نمبر ۱

گل بنفشہ ۔ عناب ۔ ملٹھی ۔ سپستان (لسوڑیاں)

۶ گرام ۵ عدد ۵ گرام ۹ عدد

ترکیب تیاری: تمام اشیاء آدھ لٹر پانی میں بھگو دیں۔ دو گھنٹے بعد آگ پر رکھ دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو اُتار کر چھان لیں۔

خوراک: صبح۔ دوپہر۔ رات یہ پانی ۶۰ ملی لٹر پئیں۔ یہ ایک خوراک ہے، چاہیں تو چینی ملا لیں۔

## نسخہ نمبر ۲

گل بنفشہ ۔ عناب ۔ کالی مرچ ۔ گاؤزبان ۔ گل سرخ ۔ دارچینی ۔

۱۲ گرام ۵ عدد ۱۰ عدد ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو ایک لٹر پانی میں بھگوئیں۔ دو گھنٹے بعد آگ پر رکھ دیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اُتار کر چھان لیں۔

**خوراک :** صبح - دوپہر - شام - رات ۶۰ ملی لٹر جوشاندہ پئیں۔ چاہیں تو چینی ملا سکتے ہیں۔
یہ دو دن کی خوراک ہے۔

## نسخہ نمبر ۳

| خشخاش | گری بادام | چار مغز | کالی مرچ | دودھ | چائے |
|---|---|---|---|---|---|
| ۴ گرام | ۷ عدد | ۴ گرام | ۲ عدد | ۳۷۵ ملی لٹر | ½ چمچ |

**ترکیب تیاری :** تمام اشیاء کو کونڈی میں رگڑیں اور تھوڑا تھوڑا دودھ ملاتے رہیں۔ جب تمام چیزیں اچھی طرح یک جان ہو جائیں تو فرائی پین میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں اور آدھ چمچ چائے ڈال دیں۔ جوش آجائے تو اُتار کر چھان لیں۔

**خوراک :** یہ حریرہ صبح - دوپہر اور شام پئیں - یہ ایک دن کی خوراک ہے۔ متواتر تین دن پئیں۔

**فائدہ :** انفلوئنزا کے شدید حملے میں بے حد مفید ہے۔

## نسخہ نمبر ۴

| گل نیلوفر | عناب | ملٹھی | بنفشہ | گاؤزبان | کالی مرچ | زوفا |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۱۰ عدد | ۶ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۶ عدد | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری :** تمام اشیاء کو ۷۵۰ ملی لٹر پانی میں بھگو دیں۔ دو گھنٹے بعد آگ پر رکھ دیں جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار کر چھان لیں۔

**خوراک :** ۶۰ ملی لٹر جوشاندہ صبح - دوپہر - رات پئیں - یہ دو دن کے لیے کافی ہے۔

## نسخہ نمبر ۵

| چھلکا پوست | دارچینی | شکر | دیسی گھی |
|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۱ گرام | ۱ چمچ | ایک بڑا چمچ |

**ترکیب تیاری :** پوست اور دارچینی کو رات کے وقت ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں بھگو دیں۔ صبح اچھی طرح مَل کر چھان لیں۔ پھر دیسی گھی فرائی پین میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب گھی کڑکڑانے لگے تو اتار لیں۔ ایک منٹ بعد چھنا ہوا پانی اور شکر ڈال کر اچھی طرح ہلا دیں۔ آگ پر رکھ دیں جب جوش آجائے تو اُتار لیں۔

**خوراک :** صبح - دوپہر - رات ۶۰ ملی لٹر پانی پئیں - یہ ایک دن کے لیے ہے۔

**فائدہ :** دائمی نزلہ زکام اور عام زکام میں بھی بے حد فائدہ مند ہے۔

## نسخہ نمبر ۶

ملیٹھی ۔ منقہ ۔ عناب ۔ زوفا ۔ خطمی ۔ خبازی ۔ نیلوفر ۔ بنفشہ ۔ گاؤزبان ۔
۱۲ گرام ۶ دانہ ۸ عدد ۱۲ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری : تمام اشیاء ½ لٹر پانی میں بھگودیں ۔ جب نصف بعد آگ پر رکھ دیں ۔
جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار کر چھان لیں ۔

خوراک : ۶۰ ملی لٹر جوشاندہ صبح ۔ دوپہر ۔ شام پئیں ۔ یہ تین دن کے لیے کافی ہے ۔

## نسخہ نمبر ۷

گُل نیلوفر ۔ بہیدانہ ۔ گل بنفشہ ۔ پرسیاؤشاں ۔ ملیٹھی ۔ اسطخدوس ۔ زوفا ۔
۱۲ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۹ گرام ۶ گرام ۹ گرام

کوزہ مصری ۔ چھلکا پوست
۳۰ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری : کوزہ مصری کے سوا تمام اشیاء ½ لٹر پانی میں بھگودیں ۔ دو گھنٹے بعد آگ پر رکھیں ۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار کر چھان لیں اور کوزہ مصری ملا کر اچھی طرح حل کرلیں ۔

خوراک : ۶۰ ملی لٹر پانی دن میں تین بار (صبح ۔ دوپہر ۔ شام)
یہ تین دن کے لیے ہے ۔

MD MUSTAFA

باب ۲

# آنکھ کی بیماریاں

آپ نے اکثر سنا ہوگا کہ "آنکھ گئی تو جہان گیا"۔ آنکھ انسانی جسم کا ایک اہم عضو ہے۔ خالقِ کائنات نے باریک سے باریک چیز دیکھنے کی قوت آنکھ ہی کو عطا کی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق آنکھ میں سات عضلے، دو ہڈیاں، تین رطوبتیں اور پانچ پردے ہوتے ہیں۔ اس کے لیے مختلف اعصاب حرکت کے لیے ہیں۔ آنکھ کا ڈھیلا قریباً ایک انچ قطر کے برابر ہوتا ہے، مگر پیچھے کا قطر قدرے کم ہے۔ اس عطیۂ خداوندی کی دیکھ بھال بڑی احتیاط سے کرنی چاہیئے۔

## آشوبِ چشم (آنکھ دُکھنا)

یہ شکایت سردیوں میں کم اور گرمیوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ بچے عام طور پر اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ دھوپ میں ننگے پاؤں، ننگے سر پھرنا، گرد و غبار آنکھوں میں پڑ جانا وغیرہ ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

رسوت۔ چاکسو۔ پھٹکڑی (ہموزن)

ترکیب تیاری: پھٹکڑی کو توے پر رکھ دیں۔ پانی بن جائے گی۔ جب یہ پانی خشک ہو جائے، تب رسوت اور چاکسو پیس کر لیپ بنائیں اور تھوڑا سا عرق گلاب ملا لیں۔

استعمال: رات کو سوتے وقت یہ لیپ مناسب مقدار میں پپوٹوں پر لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۲

سہاگہ (حسب ضرورت)

ترکیب تیاری : سہاگہ کو بھی توے پر رکھ کر بریاں کر لیں۔ پھر پیس کر محفوظ کر لیں۔

استعمال : دن میں دو بار آنکھ میں لگائیں۔

نوٹ : آج کل اس شکایت کے لیے انگریزی ادویات عام مل جاتی ہیں۔ جو آنکھوں کے ان امراض کے علاوہ کئی دوسرے امراض میں بھی فائدہ مند ہیں۔ اگر انگریزی ادویات استعمال کی جائیں تو یہ نسخہ جات استعمال میں نہ لائیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

| | | |
|---|---|---|
| پھٹکڑی | شورہ قلمی | عرق گلاب |
| ۳ گرام | ۳ گرام | ۶۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری : دونوں اشیاء کو عرق گلاب میں اچھی طرح کھرل کر کے چھان لیں۔

استعمال : دو تین قطرے صبح۔ دوپہر، شام اور رات کو آنکھوں میں ڈالیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| | |
|---|---|
| پھٹکڑی | عرق گلاب |
| ۳ گرام | ۳۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری و استعمال : پھٹکڑی کی ڈلی کو عرق گلاب میں ڈال کر فوراً نکال لیں اور اس کے ساتھ جو عرق آئے اُسے آنکھ میں ٹپکائیں۔

نوٹ : یہ نسخہ آنکھ کی سُرخی دور کرنے کے لیے لاجواب ہے۔

## ضُعفِ بصر (نظر کی کمزوری)

یہ شکایت دراصل دماغی کام کرنے والوں کو زیادہ ہوتی ہے۔ بعض لوگوں کو موروثی (خاندانی) طور پر لاحق ہوتا ہے۔ باریک بینی۔ کم روشنی میں پڑھنا۔ اعصابی کمزوری۔ دائمی نزلہ زکام۔ منشیات اور چیزوں کا استعمال، کثرت مطالعہ اور شوقیہ عینک کا استعمال بھی اس مرض کو دعوت دیتا ہے۔

اس میں دماغ کو تقویت دینے والی ادویات جو ضعف دماغ میں دی گئی ہیں، وہ درج ذیل نسخوں کے ساتھ استعمال کریں۔ یاد رکھیے ایک بار نظر کمزور ہو جائے، تو صحیح حالت میں اُس کو لانا ناممکن ہے ؛ البتہ نظر کو مزید کمزور ہونے سے بچانے کے لیے کوشش

کرنا چاہیئے۔ ان نسخہ جات سے نظر مزید کمزور نہیں ہوتی، بلکہ تھوڑا بہت افاقہ بھی ہوتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۱

دودھ پھٹکری ۔ عرق گلاب

۱۲ گرام ۵۰ ملی لیٹر

ترکیب تیاری: دودھ پھٹکری کو عرق گلاب میں ڈال دیں۔ ہر دو گھنٹے بعد پلاسٹک کے چمچ یا لکڑی سے ہلا دیں۔ آٹھ گھنٹے بعد ململ کے دوہرے کپڑے سے چھان کر کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔

استعمال: صبح۔ دوپہر۔ شام۔ رات کو دو تین قطرے آنکھ میں ڈالیں۔

نوٹ: یہ نسخہ نظر کی کمزوری کے علاوہ آنکھوں کی خارش اور سرخی میں بھی مفید ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

ہرڑ۔ بہیڑہ۔ آملہ

۱۰۰ گرام ۱۰۰ گرام ۲۰ گرام

ترکیب تیاری: ہرڑ اور بہیڑہ سے گٹھلی نکال دیں۔ پھر تینوں اشیاء کا سفوف تیار کریں۔

استعمال: ۳ گرام سفوف دن کے گیارہ بجے تازہ پانی کے ہمراہ اور ۳ گرام سفوف رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ۔

نوٹ: (۱) ہرڑ اور بہیڑہ سے گٹھلی نکال کر دونوں کے چھلکے الگ رکھیں۔ یاد رکھیں کہ تینوں اشیاء کا وزن برابر ہونا چاہیئے۔

(۲) اس کے ساتھ ساتھ نسخہ نمبر ۱ تیار کر کے آنکھوں میں ڈالیں۔

(۳) ۵ گرام سفوف رات کو ۶۰ ملی لیٹر پانی میں کسی چینی کے برتن میں ڈال دیں۔ صبح سویرے یہ پانی ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور آنکھوں میں اس پانی کے چھینٹے ماریں۔

## نسخہ نمبر ۳

نیم کے تازہ پھول۔ قلمی شورہ (ہموزن)

ترکیب تیاری: کھرل میں دونوں اشیاء کو یکجان کر لیں۔

استعمال: دن اور رات کے وقت سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

نسخہ نمبر ۵

ہلیلۂ کابلی۔ عرق گلاب (حسبِ ضرورت)

ترکیبِ استعمال: ہلیلۂ کابلی کو عرق گلاب میں گھس کر صبح اور رات کو سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں۔

## ضعفِ بصر میں اطبّائے قدیم کے مشورے

۱۔ شلجم نظر کی کمزوری کے لیے بے حد فائدہ مند ہے۔ خواہ کچّا کھائیں یا پکا کر۔

۲۔ ضعفِ بصارت کے لیے دن میں تین چار بار سر پر کنگھا پھیرنا بھی فائدہ مند ہے۔

۳۔ روغن بادام یا روغن کدو کی صبح شام تالو پر مالش کرنا فائدہ دیتا ہے۔

۴۔ اگر کھمبی کا گوند مل جائے تو روغن بنفشہ میں دونوں کو خوب کھرل کریں۔ پھر آنکھوں میں لگائیں۔ اس سے جس شخص کی دُور کی نظر کمزور ہو، وہ اچھا ہو جاتا ہے۔

## گُکرے، روہے

پپوٹوں کے اوپر اور اندر سُرخ رنگ کے دانے نکل آتے ہیں۔ آنکھ میں خارش ہوتی ہے۔ ہر وقت پانی بہتا رہتا ہے۔ آنکھیں چپک جاتی ہیں۔ اکثر یہ شکایت بچّوں کو ہوتی ہے، بڑے بہت کم اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو انسان بینائی سے محروم ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱

| | | | |
|---|---|---|---|
| رسوت۔ | پوست۔ | ہلدی۔ | انار دانہ |
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۳ گرام | ۶ گرام |

ترکیب تیاری و استعمال: تمام اشیاء کو پیس کر پپوٹوں کے اوپر نیچے لیپ کریں۔

نسخہ نمبر ۲

| | | |
|---|---|---|
| پھٹکڑی بریاں۔ | سمندر جھاگ۔ | گیرو |
| ۳ گرام | ۳ گرام | ۲ گرام |

ترکیب تیاری و استعمال : تمام اشیاء کو پیس کر پپوٹوں کے اوپر نیچے لیپ کریں۔ رات کو سوتے وقت سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

نسخہ نمبر ۳

پھٹکڑی سرخ ۔ سمندر جھاگ ۔ عرق گلاب

۳ گرام ۳ گرام ۱۰۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری : عرق گلاب میں دونوں اشیاء کا سفوف ڈال دیں۔ دو گھنٹے بعد ہلا کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور شیشی میں محفوظ رکھیں۔

استعمال : صبح۔ دوپہر۔ شام۔ رات آنکھ میں دو تین قطرے ڈالیں۔

نسخہ نمبر ۴

لونگ ۔ گائے کا گھی

۶ عدد بقدرِ ضرورت

ترکیب تیاری : کھرل میں لونگ ڈال کر باریک کریں۔ پھر گھی ملا کر مرہم بنا لیں۔

استعمال : یہ مرہم صبح شام آنکھوں میں لگائیں۔

نسخہ نمبر ۵

رسونت ۔ چھلکا پوست ۔ عرق گلاب

۶ گرام ۱۲ گرام ۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری : عرق گلاب میں چھلکا پوست بھگو دیں۔ چار گھنٹے بعد پوست کو مل کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ پھر رسونت ملا کر ہلکی آگ پر رکھ دیں۔ پھر رسونت حل ہو جائے اور گاڑھی سی مرہم بن جائے تو اتار کر محفوظ کر لیں۔

استعمال : صبح اور رات آنکھوں میں لگائیں اور ملائی روئی پر لگا کر آنکھوں پر پٹی باندھ دیں۔

فائدہ : ککرے، روہے کے علاوہ آنکھ اگر دکھتی ہو تو فائدہ مند ہے۔ نسخہ نمبر ۱ جو ضعفِ نظر میں بیان ہوا ہے، وہ بھی فائدہ مند ہے۔

✺

# گوہانجنی

آنکھ کے اوپر یا نیچے چھوٹا سا دانہ نکل آتا ہے جس کی وجہ سے درد ہوتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۱

لونگ (ایک عدد)

ترکیب تیاری: پیس کر تھوڑا سا پانی ملا لیں۔

استعمال: دانوں پر لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۲

چھوہارے کی گٹھلی (ایک عدد)

ترکیب تیاری و استعمال: تھوڑے سے پانی میں پیس کر لیپ بنائیں اور دانوں پر لگائیں۔

اس مرض میں پوست کی ٹکور کرنا بھی فائدہ مند ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک عدد پوست درمیانے سائز کا لے کر اُسے مناسب مقدار پانی میں بھگو دیں۔ دو تین گھنٹے بعد مل کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ اس پانی کی ٹکور آنکھ پر کی جائے۔ دو تین قطرے آنکھ میں بھی ٹپکا دیں۔

نوٹ: نسخہ نمبر ۱ جو ضعفِ بصر میں بیان ہوا وہ بھی فائدہ مند ہے۔

## نسخہ نمبر ۳

بیروزہ۔ بورہ ارمنی۔ سرکہ انگوری

۳ گرام ۴ گرام حسبِ ضرورت

ترکیب استعمال: دونوں چیزوں کو سرکہ میں کھرل کر کے گوہانجنی پر لیپ کریں۔

## نسخہ نمبر ۴

رسونت۔ ہلدی۔ عرق گلاب

۶ گرام ۴ گرام حسبِ ضرورت

ترکیب تیاری و استعمال: عرق گلاب میں دونوں اشیاء کھرل کر کے پپوٹوں پر لیپ کریں۔

# موتیابند

**علامات:** (۱) آنکھوں کے آگے جالا محسوس ہوتا ہے۔ پھنگنے سے نظر آتے ہیں۔
(۲) دو دو شکلیں نظر آتی ہیں۔
(۳) چاند کی طرف دیکھنے سے چاند کے ارد گرد کا حصّہ پھیلا ہُوا اور درمیانی حصّہ سیاہ نظر آتا ہے۔

**اسباب:** گردہ کے امراض۔ ذیابیطس (شوگر) وغیرہ۔

اِس مرض کا علاج آپریشن ہے جو کسی تجربہ کار اور ماہر ڈاکٹر سے کرانا چاہیئے۔ ابھی تک اس کا کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہوسکا، تاہم ادویات سے مرض کے بڑھنے اور بینائی کو ضائع ہونے سے بچایا جاسکتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| سمندر جھاگ | قلمی شورہ | لودھ پٹھانی | سرمہ سیاہ | عرق گلاب | وسمہ کے بیج |
|---|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۱۵ گرام | ۱۲۵ ملی لٹر | ۳ گرام |

**ترکیب تیاری:** سُرمہ کی ڈلی لے کر نیم کے درخت میں شگاف دے کر اس میں رکھ دیں اور شگاف کو بند کردیں۔ دس دن بعد نکالیں۔ پھر لودھ پٹھانی، قلمی شورہ، سمندر جھاگ اور وسمہ کے بیج کھرل میں ڈال کر مثلِ غبار کرلیں۔ پھر انہیں ایک شیشی میں محفوظ کرلیں۔ اب سرمہ کی ڈلی کو کھرل کریں۔ جب وہ بھی مثلِ غبار ہو جائے تو پہلی چاروں اشیاء جو کھرل کی گئی تھیں وہ بھی ملا دیں اور کھرل کرنا شروع کردیں اور ساتھ ساتھ عرق گلاب بھی ڈالتے جائیں۔ عرق گلاب پوری مقدار میں کھرل کرتے وقت نہ ڈالیں۔ یہ دو دن میں ادویات میں جذب ہوگا۔ پھر یہ شیشی میں محفوظ رکھیں۔

**استعمال:** صبح۔ دوپہر۔ رات سوتے وقت سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

| سرمہ سیاہ | کشتہ جست | افیون | زنگار | سمندر جھاگ | سفیدہ کاشغری |
|---|---|---|---|---|---|
| ۳۰ گرام | ۳۰ گرام | ۲ ملی گرام | ۲ گرام | ۱ گرام | ۱ گرام |

عرق گلاب۔ عرق سونف (ہر ایک ۱۲۵ ملی گرام)

ترکیب تیاری : تمام ادویات کو علٰحدہ پیس کر باہم ملا کر کھرل میں رگڑیں تاکہ یک جان ہو جائیں۔ پھر عرق گلاب اور عرق سونف تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کرتے جائیں اور اُس وقت تک کھرل کرتے رہیں جب تک کہ دونوں عرق ختم نہ ہو جائیں۔ پھر کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔

استعمال : صبح۔ دوپہر۔ شام اور رات کو ایک ایک سلائی آنکھوں میں لگائیں۔

فائدہ : موتیا کے علاوہ جالا۔ پھولا۔ ناخونہ اور نظر کی کمزوری میں بھی فائدہ مند ہے۔

نوٹ : یہ سرمہ حکیم نورالدین کے مجربات میں سے ہے۔ وہ اکثر اپنے مریضوں پر اسے استعمال کرتے تھے۔

★★

MD MUSTAFA

باب ۳

# کان کی بیماریاں

اللہ تعالیٰ نے سُننے کی قوت کان کو عطا فرمائی ہے۔ ہَوا کے ذریعے آواز کی لہریں ہمارے کان کے اندرونی سوراخوں میں سے گزر کر کان کے پردے سے ٹکراتی ہیں، پھر دماغ انہیں محسوس کرتا ہے۔ اللہ نے کان کا سوراخ ٹیڑھا اس لیے پیدا کیا گیا ہے کہ ہَوا کی تیز لہریں براہِ راست کان کی جھلی سے نہ ٹکرائیں۔ کیونکہ یہ جھلی بہت نازک اور باریک ہوتی ہے۔

## اسباب :

۱۔ بعض لوگ کانوں کی مَیل وغیرہ اناڑی لوگوں سے نکلواتے ہیں۔ یُوں کان کے پردے کو نقصان پہنچ جاتا ہے۔

۲۔ نہاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ پانی کان کے اندر نہ جانے پائے۔

۳۔ کان میں مَیل کچیل یا گردو غبار جمع ہونے سے قوتِ سماعت میں کمی آجاتی ہے۔

۴۔ کان میں پتنگے، مچھر وغیرہ داخل ہو جانے سے کان کے پردے کو نقصان پہنچتا ہے۔

۵۔ کان کی بیرونی نالیوں کی جھلیوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔

۶۔ کان کے اندر پھنسی نکل آتی ہے جس سے پیپ بہنا شروع ہو جاتی ہے۔

۷۔ کان کا جوف اور پردہ متورم ہو جاتا ہے۔

## علامات :

(۱) کان میں شدید درد ہوتا ہے۔ بعض اوقات دانتوں میں درد کی وجہ سے ہوتا ہے۔

(۲) بعض اوقات یُوں سنائی دیتا ہے جیسے کوئی دور بیٹھا بول رہا ہو۔ یہ شکایت عام طور پر اُن لوگوں کو ہوتی ہے جو نہلانے سے بھاگتے اور سر میں تیل نہیں لگاتے۔

(۳) کان سائیں سائیں کرنے لگتے ہیں۔

احتیاط : یاد رکھیے کان میں جو بھی دوا ڈالیں برائے نام گرم ہو اور دو تین قطروں سے زیادہ ہرگز نہ ڈالی جائے۔ اگر کوئی دوا کان کے اندر رکھنے کی ضرورت پڑے تو روئی سے تر کر کے رکھی جائے۔

# کان کا درد

## نسخہ نمبر ۱

آک کے پیلے پتے ۔ تل کا تیل

۵ عدد — ۶۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری : تل کے تیل میں پتوں کو باریک کر کے ڈالیں اور آگ پر رکھ دیں. جب پتے جل کر سیاہ ہو جائیں تو اتار لیں اور چھان کر تیل شیشی میں محفوظ کر لیں۔

استعمال : درد کی صورت میں دو تین قطرے کان میں ڈالیں۔

## نسخہ نمبر ۲

دھتورہ کے پتے ۔ لہسن

۳۰ گرام — ۱۰ تری

ترکیب تیاری : دھتورہ کے پتوں کو کچل کر رس نکالیں. پھر لہسن ملا کر کھرل کریں۔

استعمال : دو تین قطرے کان میں دن میں دو تین بار ڈالیں۔

## نسخہ نمبر ۳

مولی کے پتوں کا رس ۔ تل کا تیل

۱۲۵ ملی لٹر — ۶۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری : مولی کا رس تل کے تیل میں [illegible] کر آگ پر رکھیں. جب پانی جل جائے اور صرف تیل رہ جائے تو اتار کر شیشی میں محفوظ کر لیں۔

استعمال : دو تین قطرے نیم گرم کان میں ٹپکائیں۔

## نسخہ نمبر ۴

آبِ پیاز (حسب ضرورت)

استعمال : پیاز کا پانی نیم گرم کر کے دو تین قطرے کان میں ڈالیں. درد کو فوراً آرام آجاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۵

مئی کا تیل ۔ مشک کافور

۱۰ ملی لٹر ۳ گرام

ترکیب تیاری واستعمال : دونوں چیزیں شیشی میں ڈال کر دھوپ میں رکھیں جل ہونے پر فوراً دو تین قطرے کان میں ڈالیں۔

نسخہ نمبر ۶

سرکہ ۔ روغن گل

۲۵ ملی لٹر ۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری : سرکہ کو روغن گل میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ جب صرف روغن گل رہ جائے تو اُتار کر کے ٹھنڈا ہونے پر شیشی میں محفوظ رکھیں۔

استعمال : دو تین قطرے نیم گرم کان میں ڈالیں۔

# کان بہنا

یہ مرض عام طور پر بچوں کو ہوتا ہے۔ اِس کا علاج پوری توجہ سے کرنا چاہیئے، کیونکہ بچہ بہرہ بھی ہو سکتا ہے۔

دوا کان میں رکھنے یا ڈالنے سے پہلے کان کو اچھی طرح صاف کر لیں۔

نسخہ نمبر ۱

نیم کے تازہ پتے ۔ شہد خالص ۔ سہاگہ بریاں

۱۲ گرام ۲۵ ملی لٹر ۱۲ گرام

ترکیب تیاری : سہاگہ کو کھل کر لیں۔ نیم کے پتے کھرل میں گھوٹ لیں۔ پھر سہاگہ اور شہد ملا کر یک جان کر لیں۔

استعمال: روئی کی بتی بنا کر اس کو دوائی لگا کر کان میں رکھیں۔

نسخہ نمبر ۲

سہاگہ بریاں ۔ عرق لیموں (حسب ضرورت)

ترکیب تیاری واستعمال : سہاگہ کا سفوف تیار کر کے ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

استعمال: ۱ ملی گرام سفوف کان میں ڈال کر نیم گرم لیموں کے عرق کے دو تین قطرے ڈال دیں
بچے کے کان میں تھوڑی سی رُوئی رکھ دیں۔

نسخہ نمبر ۳

روغن کمیلہ ۔ شہد خالص

۱۲ ملی لٹر ۶ ملی لٹر

ترکیب تیاری: روغن کمیلہ اور شہد کو کھرل میں ڈال کر یکجان کر لیں۔
استعمال: نیم گرم دو تین قطرے کان میں ٹپکائیں یا رُوئی سے تر کر کے کان میں رکھیں۔

# کنپیڑ

کان اور حلق کے درمیان درد کے ساتھ ساتھ ورم بھی ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات بخار بھی ہو جاتا ہے۔ کوئی بھی چیز نگلنے میں دشواری ہوتی ہے۔ کبھی یہ شکایت ایک طرف تو کبھی دونوں طرف ہو جاتی ہے۔ مریض کو مکمل آرام کرنے دیں۔ کھانے کے لیے دلیا، ساگودانہ وغیرہ دیں۔

نسخہ نمبر ۱

عناب ۔ افسنتین ۔ ملکو

۱۵ عدد ۳ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری: آدھ لٹر پانی میں تمام اشیاء بھگو دیں۔ دو گھنٹے بعد آگ پر رکھ دیں۔
جب آدھا پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔
استعمال: دِن میں تین بار لیں۔ چاہیں تو شکر سے میٹھا کر لیں۔ یہ چار خوراکیں ہیں۔

نسخہ نمبر ۲

ملتانی مٹی (حسب ضرورت)

استعمال: پانی میں ملتانی مٹی پیس کر ملا لیں۔ یہ لیپ ورم کی جگہ پر لگائیں۔

# کان کی پھنسیاں

## نسخہ نمبر ۱

ماسخورہ ۔ شہد خالص

۱۲ گرام ۶۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال : ماسخورہ باریک پیس لیں ۔ پھر کھرل میں ڈال کر شہد ملا کر خوب اچھی طرح کھرل کریں تاکہ یکجان ہو جائیں ۔ روئی لے کر اس کی بتی بنالیں اور دوا لگا کر احتیاط سے کان کے اندر داخل کریں ۔ دو تین دن استعمال کرنے سے مرض جاتا رہتا ہے ۔

نوٹ کوئی بھی دوا استعمال کرنے سے پہلے کان کی صفائی ضروری ہے ۔

## نسخہ نمبر ۲

پھٹکڑی بریاں ۔ شہد خالص

۱۲ گرام ۳۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال : پھٹکڑی کو توے پر رکھ کر کھیل کر لیں ۔ پھر کھرل میں دونوں چیزیں یکجان کر لیں ۔ روئی کی بتی بنا کر اس پر دوا لگائیں اور کان میں رکھیں ۔

# بہرہ پن

وجوہات : (۱) عمر کے ساتھ ساتھ کان کی نالیاں تنگ ہو جاتی ہیں ۔

(۲) کان کے اندر زائد گوشت کا پیدا ہو جانا ۔

(۳) چوٹ کی وجہ سے کان کے پردے کا پھٹ جانا ۔

(۴) کانوں کی سرنگوں کے اندر کام کرنے والے اگر زیادہ عرصہ اندر ہی رہیں تو کان کا پردہ کمزور ہو جاتا ہے ۔

(۵) پانی میں تیرتے وقت بعض اوقات کان میں پانی پڑ جاتا ہے جسے نکالنے کی کوشش نہ

کی جائے تو کان کا پردہ متاثر ہوتا ہے۔

(۶) کان میں مَیل اور گرد و غبار کا جم جانا۔

(۷) شدید دھماکے سے بھی کان کا پردہ پھٹ سکتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۱

لہسن کی تُری ۔ روغن بادام تلخ

۱۰ عدد ۶۰ ملی لیٹر

ترکیب تیاری: روغن بادام تلخ میں لہسن کی تُری چھیل کر ڈال دیں اور آگ پر رکھیں۔ جب تُریاں جل کر سیاہ ہو جائیں تو اتار کر چھان لیں۔

استعمال: دو قطرے صبح۔ دوپہر۔ رات کان میں ڈالیں۔

## نسخہ نمبر ۲

جنذبدستر۔ جوکھار۔ کٹکی

۹ گرام ۴ گرام ۴ گرام

ترکیب تیاری: تینوں اشیاء پیس کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

استعمال: پانی میں گولی کو گھس کر کان میں دو قطرے صبح۔ دوپہر اور رات ڈالیں۔

## نسخہ نمبر ۳

افسنتین۔ بکری کے پتّے کا پانی۔ روغن بادام تلخ۔

۱۲ گرام ۱۲ ملی لیٹر ۶۰ ملی لیٹر

ترکیب تیاری: افسنتین کو ۱۲۵ ملی لیٹر پانی میں جوش دیں۔ دو چار اُبال آنے پر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ پھر اس پانی میں بکری کے پتّے کا پانی اور روغن بادام تلخ ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب صرف روغن بادام باقی رہ جائے تو اتار کر شیشہ میں محفوظ کر لیں۔

استعمال: صبح۔ دوپہر۔ رات دو قطرے کان میں ڈالیں۔

نوٹ: کوئی بھی دوا کان میں ڈالنے سے پہلے کان کو اچھی طرح صاف کر لیں۔ ضعفِ دماغ میں دی گئی اشیاء بھی ساتھ کھائی جائیں۔

باب ۴

# ناک کی بیماریاں

اللہ تعالیٰ نے ہماری خوبصورتی اور چہرے کی زیبائش کے لیے یہ عضو بنایا ہے۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا ناک کے دونوں سوراخوں کے ذریعے ہمارے پھیپھڑوں تک پہنچتی ہے۔ ناک کے سوراخوں میں چھوٹے چھوٹے بال ہیں جو گرد وغبار اندر جانے سے روکتے ہیں۔ دماغ کے فاسد مادے ناک ہی کے ذریعے خارج ہوتے ہیں۔ ناک میں خرابی کے اسباب یوں تو بہت ہیں، مگر چند ایک نمایاں ہیں جو درج ذیل ہیں :-

۱۔ خون کی زیادتی کی وجہ سے ناک کی رگیں خون سے پُر ہو کر پھٹ جاتی ہیں اور ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔

۲۔ شدید گرمی میں ننگے سر چلنا پھرنا، گرم اشیاء کا بکثرت استعمال نکسیر پھوٹنے کا سبب بن جاتا ہے۔

۳۔ ناک کی ہڈی پر چوٹ لگنے سے بھی ناک سے خون بہنے لگتا ہے۔

۴۔ مسلسل نزلہ زکام رہنے سے بھی ناک متورم ہو جاتی ہے۔

۵۔ خشکی کی وجہ سے بھی ناک سے خون جاری ہو سکتا ہے۔

۶۔ ہائی بلڈ پریشر، گردوں اور خون کی بیماریوں کی وجہ سے بھی ناک سے خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔

۷۔ بعض لوگ ناک میں بار بار اُنگلی ڈال کر ناک کی دیواروں کو ناخنوں سے کھرچتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے ناک کے اندر زخم بن جاتے ہیں۔ اگر ناک میں چھلکے یا کوئی چیز پھنسی ہوئی محسوس ہو تو روغن بادام لگا کر اسے نرم ہونے پر نکالیں۔

۸۔ سخت سردی کے باعث ناک کی جھلیوں میں دوران خون کم ہو جاتا ہے۔ اس دوران

معمولی سی خراش بھی زخم اور سوزش کا باعث بن سکتی ہے۔

# نکسیر پھوٹنا

احتیاط: (۱) مریض کو ٹھنڈے کمرے میں رکھیں۔
(۲) لباس کو ڈھیلا کر دیں۔ سر پر برف رکھیں یا ٹھنڈا پانی ڈالیں۔
(۳) گرم اشیاء مثلاً کافی۔ چائے۔ کھانے کا تمباکو۔ مرغی۔ مچھلی۔ انڈہ دینے سے گریز کریں۔
(۴) روغن کدو یا کدو کی سر پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔
(۵) پانی میں پھٹکڑی حل کر کے دو، دو قطرے ناک میں ٹپکائیں۔

علاج:

نسخہ نمبر ۱

گل ارمنی۔ صندل سرخ۔ عرق گلاب

۱۵ گرام ۱۵ گرام ۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال: دونوں اشیاء کا سفوف تیار کر کے عرق گلاب ملا کر یک جان کر لیں اور پیشانی پر لیپ کریں۔

نسخہ نمبر ۲

مربہ آملہ بنارسی۔ ورق چاندی خالص

۳ عدد ۳ عدد

استعمال: صبح سویرے نہار منہ مربہ کو ورق لگا کر کھائیں۔

فائدہ: گرمی کی وجہ سے اگر خون جاری ہو تو بے حد فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۳

گیرو۔ سنگ جراحت (ہموزن)

ترکیب تیاری و استعمال: دونوں اشیاء کا سفوف بنائیں۔ ۴ گرام سفوف دن میں تین بار پانی کے ہمراہ لیں۔

نوٹ: یہ نسخہ حیض اگر ضرورت سے زائد آتا ہو تو یہ اس میں بھی اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

نسخہ نمبر ۴

روغن کدوئے شیریں ۔ روغن بادام ۔ روغن کاہو ۔ (ہموزن)

استعمال : تینوں روغن ایک شیشی میں ملا لیں ۔ سر پر ہلکی ہلکی مالش کریں اور ناک کے اُوپر اور اندر بھی لگائیں ۔

فائدہ : خشکی کی وجہ سے اگر خون جاری ہو تو فائدہ مند ہے ۔

نسخہ نمبر ۵

کافور ۔ صندل سفید ۔ ملتانی مٹی (ہموزن)

استعمال : تینوں اشیاء پیس کر پانی ملائیں اور پیشانی پر لیپ کریں ۔

# ناک کی پھنسیاں

احتیاط : ناک میں دوائی لگانے سے پہلے ناک سے بہنے والا مواد صاف کریں ۔ اسے معمولی نہ سمجھیں بعض اوقات یہ پھنسیاں ناسور کا موجب بن جاتی ہیں ۔

علاج :

نسخہ نمبر ۱

| رسوت | عرق گلاب | روغن گل |
|---|---|---|
| ۳ گرام | ۲۵ ملی لٹر | ۶ ملی لٹر |

ترکیب تیاری و استعمال : رسوت کو عرق گلاب میں کھرل کریں ۔ بعدازاں روغن گل ملا لیں ۔ صبح ۔ شام دو تین قطرے ناک میں ڈالیں ۔

نسخہ نمبر ۲

| کمیلہ | رسونت | تل کا تیل |
|---|---|---|
| ۳ گرام | ۳ گرام | ۱۲ ملی لٹر |

ترکیب تیاری و استعمال : کمیلہ اور رسونت کو تل کے تیل میں کھرل کر کے یک جان کر لیں ۔ دو تین قطرے صبح ۔ شام ناک میں ٹپکائیں ۔ زخم کی صورت میں زخم پر لگائیں ۔

# چھینکوں کی کثرت

یہ کیفیت عام طور پر نزلہ زکام ہونے سے پہلے ہوتی ہے۔ کبھی کبھار یک لخت گرم کمرے سے ٹھنڈی جگہ آنا یا ٹھنڈے کمرے سے یکلخت باہر نکلنے سے شروع ہوتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

روغن گل۔ عطر حنا

۱۲ ملی لٹر ۴ قطرے

**استعمال:** دونوں کو ملالیں۔ دو قطرے ناک میں ٹپکائیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

خولنجاں (حسب ضرورت)

**استعمال:** سفوف تیار کریں اور سونگھیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

تیل تارپین۔ برگ نیم

۳۰ ملی لٹر ۳۰ گرام

**ترکیب تیاری و استعمال:** برگ نیم کو ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں جوش دیں اور جب آدھا پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان کر اس میں تارپین کا تیل ملا دیں۔ اس آمیزے کی پچکاری ناک میں کریں۔

**فائدہ:** ناک میں کیڑوں کی صورت میں بے حد فائدہ مند ہے۔

**نسخہ نمبر ۴**

خطمی۔ عناب۔ بنفشہ۔ ملٹھی۔ اسطخدوس

۶ گرام ۱۰ عدد ۱۲ گرام ۹ گرام ۶ گرام

**استعمال:** ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیاء ڈال کر آگ پر رکھیں۔ نصف پانی رہ جائے تو اتار لیں۔ ۳۰ ملی لٹر جوشاندہ صبح اور شام پئیں۔

**فائدہ:** نزلہ زکام کی وجہ سے چھینکیں آتی ہوں، فوراً اثر کرتا ہے۔

# منہ، زبان، حلق اور دانتوں کی بیماریاں

## ۱۔ مُنہ آنا (مُنہ کی بَدبُو)

مُنہ کے اندر چھوٹے چھوٹے زخم ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے درد اور جلن ہوتی ہے۔ مسوڑھوں، زبان یا ہونٹوں پر چھالے پڑ جاتے ہیں۔ زبان پھٹ جاتی ہے۔ ان کا رنگ سفید یا خاکستری ہوتا ہے۔ مُنہ سے بدبو آتی ہے، پانی بہتا ہے۔ سالن سے روٹی کھانا دشوار ہو جاتا ہے۔

علاج شروع کرنے سے پہلے گرم اشیاء سے پرہیز لازمی ہے۔ بعض اوقات بخار اُترنے کے بعد منہ اور زبان پک جاتے ہیں۔ اگر یہ وجہ ہو تو ہلکا سا جلاب دیں تاکہ معدے سے بخار کی وجہ سے جو تیزابیت پیدا ہو گئی ہو، وہ خارج ہو سکے۔

بعض اوقات یہ خرابی دانتوں کی صفائی نہ کرنا، رات کو سونے سے پہلے مُنہ میں کُلی نہ کرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ پان میں چُونے کی زیادتی سے بھی منہ، زبان اور گالوں کا اندرونی حصّہ پھٹ جاتا ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| سنگجراحت | مازو | کتھا | پھٹکڑی بریاں |
|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام |

**ترکیب تیاری:** سفوف تیار کریں۔

**استعمال:** ۶ گرام سفوف دن میں دو بار لیں اور زبان پر چھڑکیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

سہاگہ بریاں۔ بڑی الائچی کے دانے۔ سنگجراحت۔ طباشیر (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

استعمال: ۶ گرام سفوف دن میں دو بار پانی کے ساتھ کھائیں اور زبان اور منہ کے اندر بھی لگائیں۔

نسخہ نمبر ۳

سونف۔ نرکچور۔ بڑی الائچی۔ بالچھڑ۔ زیرہ سفید۔ دھنیا خشک۔ شکر

۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۳ گرام ۳ گرام ۶۰ گرام

ترکیب تیاری: تمام ادویات کا سفوف تیار کریں۔ پھر شکر ملا لیں۔

استعمال: ۶ گرام سفوف دن میں دو بار پانی کے ہمراہ لیں اور تھوڑا سا سفوف منہ کے اندر بھی لگائیں۔

فائدہ: منہ کی بدبو کے لیے فائدہ مند ہے۔

# لکنت (ہکلانا)

مریض اٹک اٹک کر بولتا ہے اور اپنی بات جلدی نہیں کہہ پاتا۔ بعض لوگوں کو یہ شکایت پیدائشی ہوتی ہے جو لاعلاج ہے۔ اس کی درج ذیل وجوہات ہو سکتی ہیں:

۱۔ بچپن میں فالج، تشنج، سرسام اور ٹائیفائیڈ ہوتا۔

۲۔ بلغم پیدا کرنے والی اشیاء کا کثرتِ استعمال، جس کی وجہ سے زبان کے پٹھے ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور زبان کو پوری طرح حرکت کرنے سے روکتے ہیں۔

۳۔ بعض بچے دوسروں کی نقل اُتارتے اُتارتے خود اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

نسخہ نمبر ۱

مغز بادام شیریں۔ شہد خالص

۶۰ گرام ۳۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: دونوں چیزوں کو یک جان کر لیں۔

استعمال: صبح۔ شام ایک چھوٹا چمچ ہمراہ دودھ۔

نسخہ نمبر ۲

سہاگہ بریاں۔ عقر قرحا۔ شہد خالص

۲ گرام ۶ گرام ۱۵ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال: پہلی دونوں اشیاء کا سفوف تیار کر کے شہد میں ملا کر یک جان کر لیں۔ دن میں دو تین بار زبان پر آہستہ آہستہ ملیں۔

نسخہ نمبر ۲

عقرقرحا۔ تیزپات۔ کالی مرچ

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: سفوف تیار کریں۔ صبح شام آہستہ آہستہ زبان پر ملیں۔

نسخہ نمبر ۳

کالی مرچ۔ نوشادر۔ عقرقرحا۔ رائی۔ بورہ ارمنی۔ کلونجی۔ سونٹھ (ہموزن)

ترکیب تیاری و استعمال: سفوف تیار کریں۔ اس کو نیم گرم پانی میں ڈال کر دو وقت غرارے کریں اور تھوڑا سا سفوف زبان پر آہستہ آہستہ ملیں۔

## بچے کا دیر سے بولنا

☆ نمک۔ شہد اور سرکہ ہموزن لے کر یک جان کر لیں اور اسے تھوڑا سا زبان پر ملیں تو بچہ جلد بولنا شروع کر دیتا ہے۔

☆ ایسے بچوں کو منقیٰ کے تین دانے روزانہ کھلائے جائیں۔

☆ کبوتر کا انڈہ اگر ہموزن شہد میں ملا کر بچوں کو دن میں دو بار کھلایا جائے تو بچہ جلد بولنے لگتا ہے۔

نوٹ: یہ دو دن کے لیے کافی ہے۔

## زبان کا پھٹنا

☆ کھیرے کو کاٹ کر اس کے ٹکڑوں کو آپس میں رگڑنے سے جو جھاگ پیدا ہوتا ہے، اس کا زبان پر ملنا مجرب ہے۔

☆ دو عدد تازہ لسوڑے لیں جو پختہ ہوں۔ پھر منہ کی طرف سے دونوں کا تھوڑا تھوڑا حصہ کاٹ دیں۔ اب ان دونوں کو آپس میں رگڑیں۔ اس سے جو مادہ حاصل ہوگا، وہ زبان کے پھٹنے کے لیے مجرب ہے۔ اسے زبان پر لگائیں۔

☆ اگر زبان پر سوزش ہو تو ایسے مریض کو کھٹا دہی لے کر اس کی کلیاں کرائیں۔

کاہو کو پانی میں بھگو دیں۔ دو گھنٹے بعد کاہو سمیت یہ پانی زیادہ دیر تک منہ میں رکھیں پھر یہ پانی منہ سے نکال دیں اور نیا پانی منہ میں ڈالیں۔ یہ عمل دن میں تین بار کریں۔ زبان کے ورم میں فائدہ مند ہے۔

## تھوک کی زیادتی

۱۔ گل ارمنی پیس کر زبان پر ملیں۔ بے حد فائدہ مند ہے۔
۲۔ کیکر کی مسواک دن میں تین بار کریں (کھانا کھانے سے پہلے ہر بار)۔
۳۔ مصطگی کا منہ میں چبانا بھی فائدہ مند ہے۔ علاوہ ازیں یہ منہ سے بدبو بھی ختم کرتی ہے اور خوشبو بھی آتی ہے۔

## ہونٹوں کا پھٹنا

۱۔ ہونٹوں کے پھٹنے کی صورت میں گوند کتیرا آدھ گھنٹہ پہلے بھگو دیں۔ پھر تھوڑی سی لے کر منہ میں پھرائیں (منہ میں ڈال کر دائیں بائیں پھیریں تاکہ لعاب منہ کے اندر اچھی طرح لگ جائے اور زبان پھیر کر ہونٹ بھی نرم کرلیں)۔ اگر زبان پر ورم وغیرہ ہو تو ہونٹوں پر نہ پھیریں۔
۲۔ ناف پر تیل یا گھی لگانا فائدہ مند ہے۔
۳۔ رات کو سونے سے پہلے گائے کا گھی یا مکھن لگانا بھی مفید ہے۔

☆☆

# دانتوں کی بیماریاں

اللہ تعالیٰ کی عطا کی ہوئی نعمتوں میں سے دانت ایک انمول نعمت ہے۔ جسمانی صحت کی بہتری کے لیے دانتوں کا صاف اور تندرست ہونا بے حد ضروری ہے۔ ہم جو غذا کھاتے ہیں، وہ ہمارے معدے میں پہنچتی ہے۔ غذا کو چبانے یا نرم کر کے حلق سے نیچے اتارنے کے لیے ہم دانتوں کے محتاج ہیں۔ اس لیے اگر ہمارے دانت صاف اور تندرست ہیں، تو ہم جو غذا کھائیں گے وہ فائدہ دے گی، وگرنہ نقصان۔ اس لیے صبح سویرے مسواک یا منجن وغیرہ سے روزانہ دانت صاف کریں۔ دوپہر اور رات کو بھی کھانا کھانے سے پہلے دانت صاف کریں۔ رات کو سوتے وقت دانتوں کو خاص طور پر صاف کریں۔ وگرنہ منہ میں تیزابی مادے پیدا ہو کر مختلف جراثیموں کو جنم دیں گے، جو نہ صرف دانتوں کو نقصان پہنچاتے ہیں، بلکہ مختلف بیماریوں کا سبب بنتے ہیں۔

## دانتوں کا درد

**نسخہ نمبر ۱**

عقرقرحا۔ کباب خنداں۔ سونٹھ۔ لونگ۔ گیرو۔ پھٹکڑی۔ کالی مرچ۔ الائچی خورد۔
۶۰ گرام ۶۰ گرام ۱۲ گرام ۶۰ گرام ۶۰ گرام ۶۰ گرام ۱۲ گرام

کافور اصلی۔ کھانے کا نمک۔ زردہ پوربی (پیلی پتی)
۱۲ گرام ۶۰ گرام ۳۰ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

استعمال: صبح۔ دوپہر۔ رات تھوڑا سا سفوف دانتوں پر ملیں اور منہ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ منہ سے پانی بہے گا، اسے بہنے دیں۔

فائدہ: دانت درد خواہ کتنا ہی شدید ہو، فوراً آرام دیتا ہے۔

نوٹ: پائیوریا میں بھی فائدہ دیتا ہے۔ ۱۲ سال سے کم عمر کے بچوں کو نہ دیں۔

نسخہ نمبر ۲

ادرک کا رس ۔ کھانے کا نمک

۲ ملی لیٹر ۹ گرام

ترکیب تیاری: ادرک کے پانی میں کھانے کا نمک ملا کر یکجان کر لیں۔

استعمال: یہ آمیزہ آہستہ آہستہ دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں۔

فائدہ: مسوڑھوں کے ورم کے لیے فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۳

کیکر کی چھال ۔ اخروٹ کا چھلکا۔ نوشادر ۔ پھٹکڑی۔ کھانے کا نمک

۱۵ گرام ۱۵ گرام ۲ گرام ۴ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری: اخروٹ کا چھلکا اور کیکر کی چھال کو جلا لیں۔ اس راکھ میں نوشادر، پھٹکڑی اور نمک ملا کر سفوف تیار کریں۔

استعمال: مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملیں۔

نوٹ: ہلتے ہوئے دانتوں کے لیے مفید ہے۔

نسخہ نمبر ۴

نوشادر ۔ کافور (ہموزن)

ترکیب تیاری و استعمال: سفوف تیار کریں اور مسوڑھوں پر ملیں۔

فائدہ: ہلتے دانتوں اور مسوڑھوں کے لیے مفید ہے۔

نسخہ نمبر ۵

گیرو ۔ مکھ پیلاں ۔ مشک کافور

۴۰ گرام ۶۰ گرام ۲ ٹکیہ

ترکیب تیاری و استعمال: سفوف تیار کریں اور دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں۔

نسخہ نمبر ۶

لونگ کا تیل (حسب ضرورت)

استعمال: دانت میں اگر کیڑا لگا ہوا ہو تو رُوئی کی پھریری کو لونگ کے تیل میں تر کر کے نچوڑ لیں اور اُس جگہ کو صاف کر کے رُوئی کی پھریری رکھ دیں۔ درد کو فوراً افاقہ ہو جاتا ہے۔

# ماسخورہ (پائیوریا)

مسوڑھوں سے بدبو دار پیپ نکلتی ہے۔ آہستہ آہستہ دانت گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔
اس مرض میں نیم کی مسواک بے حد فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۱

پھٹکڑی سرخ۔ لیموں۔ کالی مرچ۔ کالا نمک

۶۰ گرام ۲ عدد ۱۲ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: کالی مرچ اور کالا نمک پیس لیں۔ پھٹکڑی کو توے پر رکھ کر نیچے آگ جلادیں۔ جب پھٹکڑی پانی بن جائے تو اس پر دونوں لیموں نچوڑ دیں۔ جب سارا پانی خشک ہو جائے تو اتار کر کالی مرچ اور کالا نمک ملا کر پیس لیں۔ صبح۔ دوپہر۔ رات کو تھوڑا سا منجن دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں اور منہ ڈھیلا چھوڑ دیں تاکہ منہ سے گندہ مواد اور پانی خارج ہو جائے۔

نسخہ نمبر ۲

توتیا بریاں۔ پھٹکڑی بریاں۔ نمک۔ سرکہ۔ آنبہ ہلدی۔

۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۵۰ ملی لٹر ۶ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: ہلدی اور سرکہ کے سوا باقی تینوں اشیا کا سفوف بنا کر سرکہ میں ڈال کر اچھی طرح ملالیں۔ دن میں تین چار بار تھوڑا سا آمیزہ منہ میں ڈال کر کلی کریں۔ بعد میں ہلدی کا سفوف ½ گرام لے کر دانتوں پر ملیں اور منہ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

نسخہ نمبر ۳

عقرقرحا۔ بنسلوچن۔ پھٹکڑی بریاں۔ نوشادر ٹھیکری سفید (ہموزن)

ترکیب تیاری و استعمال: سفوف تیار کریں۔ دن میں تین بار مسوڑھوں پر ملیں اور منہ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

فائدہ: پائیوریا کے علاوہ دانت درد میں بھی مفید ہے۔

نسخہ نمبر ۴

نوشادر ڈنڈا۔ کافور۔ مازو۔ کباب چینی۔ کھانے کا نمک (ہموزن)

ترکیب تیاری و استعمال: سفوف تیار کریں۔ دن میں تین بار دانتوں اور مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملیں۔ پھر منہ کو ڈھیلا چھوڑ دیں تاکہ گندہ مواد نکل جائے۔

فائدہ: دانتوں کا ہلنا، مسوڑھوں کا ورم اور پائیوریا میں فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۵

بیخ سوسن۔ عقر قرحا۔ پھٹکڑی بریاں۔ مازو

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲۰ گرام ۲۰ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: سفوف تیار کریں۔ دن میں تین بار مسوڑھوں پر ملیں۔

فائدہ۔ ناسور، مسوڑھے کے زخم اور پائیوریا کے لیے مفید ہے۔

## دانتوں کا ہلنا اور گرنا

عقر قرحا۔ مگھاں۔ نوشادر ڈنڈا۔ پھٹکڑی بریاں۔ چھلکا ہلیلہ زرد

۱۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: سفوف تیار کر کے دن میں تین بار دانتوں پر ملیں اور منہ کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

سعد کوفی۔ گل سرخ۔ بالچھڑ۔ مائیں کلاں۔ کھانے کا نمک (ہموزن)

ترکیب تیاری و استعمال: سفوف تیار کر کے دن میں تین بار دانتوں پر ملیں۔

## چند مجربات

- اگر دانت کند اور کھٹے ہو گئے ہوں تو ناریل کا منہ میں چبانا فائدہ مند ہے۔
- نمک اور خرفہ ہموزن لے کر سفوف بنا لیں۔ دن میں تین بار دانتوں پر ملنا نفع عظیم دیتا ہے۔
- اگر دانت میں کھوڑ ہو تو ان میں مرکی بھر دیں۔
- اگر انجیر کو جلا کر روغن زیتون میں ملا لیا جائے تو دانتوں کو میل کچیل سے صاف کر کے چمکدار بنا دیتی ہے۔

# گلے کی بیماریاں

## کوّے کا لٹک جانا

حلق کی جھلی کمزور ہو کر لٹک جاتی ہے۔ اس کے ڈھیلا ہونے یا بڑھ جانے سے بار بار کھانسی آتی ہے جو لیٹتے یا سوتے وقت زیادہ آتی ہے۔ بعض اوقات قے بھی ہو جاتی ہے۔ یہ شکایت بچوں کو ہوتی ہے۔ بڑے کم ہی اس کا شکار ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱

لہسن۔ شہد

ترکیب تیاری و استعمال: لہسن حسب ضرورت لے کر اسے چھیل لیں۔ پھر باریک کر کے رگڑ دیں اور ململ کے کپڑے میں ڈال کر دبائیں۔ جتنا لہسن کا پانی حاصل ہو، اس سے چار گنا شہد اس میں ملا کر یک جان کر لیں۔ رُوئی کی پھریری سے صبح شام گلے کے اندر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۲

مازو۔ گلنار۔ سہاگہ بریاں (ہموزن) عرق مکو (حسب ضرورت)

ترکیب تیاری و استعمال: سفوف تیار کریں۔ پھر عرق مکو ملا کر صبح شام رُوئی کی پھریری سے گلے میں لگائیں۔

## گلے پڑنا

اس میں عام طور پر گلے کے اندر دونوں جانب کے غدود متورم اور سرخ ہو جاتے ہیں۔ کھانسی کے ساتھ ساتھ کبھی کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اکثر کھانا کھانے یا کوئی چیز نگلنے میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ بڑوں کی نسبت بچوں کو یہ مرض زیادہ ہوتا ہے۔ کبھی کبھار یہ مرض وبائی صورت میں ہو جاتا ہے۔ جبڑے کے نیچے ٹٹولنے سے بڑھے ہوئے غدود کا صاف پتہ چلتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱

طباشیر ۔ الائچی خورد ۔ زیرہ سفید ۔ گیرو ۔ کتھ

۱۲ گرام ۶ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری و استعمال : تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں ۔ دن میں دو بار گلے میں چٹکی بھر سفوف لے کر گلے میں لگائیں ۔

نوٹ : شہتوت سیاہ کھلانا یا شربت شہتوت بھی بے حد فائدہ مند ہے ۔ اگر گلے میں درد ہو تو گرمیوں کے موسم میں برف کی ٹکور بھی فائدہ دیتی ہے ۔

نسخہ نمبر ۲

سہاگہ بریاں ۔ شہد خالص

۱۲ گرام ۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال : سہاگہ کا باریک سفوف تیار کریں اور شہد ملا کر یکجان کر لیں ۔ روئی کی پھریری سے گلے کے اندر لگائیں ۔

نسخہ نمبر ۳

مغز املتاس ( ۴۰ گرام )

ترکیب تیاری و استعمال ؛ مغز املتاس کو ۵۰۰ گرام پانی میں جوش دیں ۔ نصف رہ جائے تو چھان کر محفوظ کر لیں ۔ اس پانی سے غرارے کریں ۔ رات کو سوتے وقت ۲۵۰ ملی لٹر پانی پی لیں ۔

## آواز بیٹھ جانا

یہ مرض عام طور پر بچپن میں ٹائیفائیڈ بخار ہونے سے ہوتا ہے ۔ دیگر وجوہات میں نزلہ زکام ۔ اونچی آواز میں بولنے ، سرمہ یا سیندور کھا لینے سے بھی یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے ۔

نسخہ نمبر ۱

کباب چینی ۔ شہد خالص

۱۲ گرام ۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال ؛ کباب چینی کا سفوف شہد میں ملا کر یکجان کر لیں ۔ گلے میں

لگانے کے علاوہ دن میں دو بار ۶ گرام دودھ کے ہمراہ لیں۔

نسخہ نمبر ۲

بنفشہ (حسب ضرورت)

ترکیب تیاری و استعمال: توے پر دیسی گھی ڈالیں اور ۶ گرام بنفشہ اس گھی میں چرب کرکے نیم گرم کرکے گلے پر باندھیں۔

نوٹ: شربت بنفشہ اور شربت شہتوت بے حد فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۳

خولنجاں۔ شہد خالص

۱۲ گرام ۵۰ گرام

ترکیب تیاری: خولنجاں کو باریک پیس کر شہد میں ملا لیں۔ ۵ گرام چاٹیں۔

نوٹ: خولنجاں تقریباً ایک گرام لے کر دن میں دو بار چبائیں۔

بچوں کو نہ دیں۔

نسخہ نمبر ۴

ملٹھی کا ایک ٹکڑا وزن تقریباً ۱۲ گرام لیں۔

استعمال: ملٹھی کے ٹکڑے پر سے چاقو سے اچھی طرح چھلکا اُتار لیں۔ پھر اسے منہ میں رکھ کر دن میں دو تین بار چوسیں۔

# خنّاق

یہ مرض زیادہ تر بچوں کو ہوتا ہے۔

علامات:

۱۔ منہ سے رال ٹپکتی ہے۔

۲۔ سانس مشکل سے آتا ہے، کیونکہ نرخرے کے اندر سوجن ہوتی ہے۔

۳۔ تیز بخار ہو جاتا ہے اور مریض سانس خراٹے سے لیتا ہے۔

۴۔ عموماً یہ مرض رات کے وقت حملہ آور ہوتا ہے اور دو تین دن ہی میں خطرناک صورت اختیار کر لیتا ہے۔ مریض بہت جلد کمزور ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱

رسونت۔ صندل سفید (ہموزن)

استعمال: دونوں کو پیس کر گلے پر لیپ کریں۔

نسخہ نمبر ۲

جنگلی مینڈک (ایک عدد)

استعمال: اسے چیر کر پیٹ چاک کر کے آلائش نکال دیں اور گرم گرم گلے پر باندھیں۔

نسخہ نمبر ۳

اکلیل۔ بابونہ۔ زوفا۔ چھان گندم۔ خطمی۔ نمک (ہموزن)

استعمال: تھوڑے سے پانی میں تمام اشیا ڈال کر اُبال لیں۔ غرارے کریں۔ نیز گلے کے باہر نیم گرم پانی سے ٹکور کریں۔

نسخہ نمبر ۴

شربت بنفشہ۔ عرق شاہترہ۔ عرق نیلوفر

۳۰ ملی لٹر ۱۵ ملی لٹر ۱۵ ملی لٹر

استعمال: شربت میں دونوں عرق ملا کر پئیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔

نوٹ: پہلے مغز املتاس ۱۵ گرام اور دھنیا ثابت چھ گرام لے کر مناسب پانی میں اُبال لیں۔ پھر نیم گرم پانی سے غرارے کریں اور بعد میں شربت اور عرق ملا کر پئیں۔

نسخہ نمبر ۵

جدوار خطائی۔ عرق مکو

۱۲ گرام ۱۲۵ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال: جدوار خطائی کا سفوف تیار کریں۔ اس کی چھ پُڑیاں بنا لیں۔ ایک پُڑیا عرق مکو میں ملا کر درمیانہ لیپ بنا کر گلے پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۶

ریٹھے کا چھلکا (حسب ضرورت)

استعمال: سفوف تیار کریں۔ ۲ ملی گرام سفوف نیم گرم پانی میں ڈال کر غرارے کریں۔

نوٹ: بچوں کو غرارے کرانے کے بجائے گلے پر لیپ کر دیں۔

پیاز کو گھوٹ لیں اور گلے پر لیپ کریں۔

# خنازیر

علامات اور وجوہات:

۱۔ گردن کے غدود پھول جاتے ہیں۔ ابتدا میں درد نہیں ہوتا اور گلٹیاں علاحدہ علاحدہ نظر آتی ہیں جو کہ بعد میں مل جاتی ہیں۔ پھر زخم بن جاتا ہے۔

۲۔ عام طور پر یہ مرض موروثی ہوتا ہے۔

۳۔ پھیپھڑوں پر یہ مرض اگر حملہ آور ہو جائے تو بخار رہنے لگتا ہے۔

۴۔ یہ مرض آیوڈین کی کمی کی وجہ سے ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱

ہرڑ۔ بہیڑہ۔ آملہ۔ چار اجوائن۔ سونٹھ۔ مگھاں۔ کالی مرچ۔ دانہ الائچی خورد
۲۵ گرام ۱۲،۱۲ گرام ۵۰ گرام ۵۰ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۶ گرام
دار چینی۔
۱۲ گرام

ترکیب تیاری: ہرڑ۔ بہیڑہ کی گٹھلی نکال دیں، پھر باقی چیزوں کے ساتھ ملا کر سفوف تیار کریں۔

استعمال: اس کی ساٹھ پڑیاں بنالیں۔ صبح۔ دوپہر۔ شام۔ رات ایک پڑیا ہمراہ تازہ پانی۔ یہ ۱۵ دن کے لیے کافی ہے۔

نوٹ: مقوی غذا کھانے کو دیں۔

نسخہ نمبر ۲

مردار سنگ۔ مائیں۔ مازو۔ لونگ۔ سرمہ سیاہ۔ سونٹھ۔ جائفل۔ زعفران (ہموزن)

ترکیب: سفوف تیار کریں۔ کھجور سے گٹھلی نکال کر اس میں یہ سفوف بھر دیں اور دھاگے سے سی کر گائے کے گھی میں ان کھجوروں کو خوب تلیں۔ پھر کھجوروں کو نکال کر پیس لیں۔

استعمال: آدھ گرام سفوف دن میں دو بار ہمراہ دودھ

نوٹ: غذا میں کھانے کو چوری دیں۔

باب ۶

# سینے کی بیماریاں

## کھانسی

وجوہات :

۱۔ نزلہ زکام کا بار بار ہونا۔
۲۔ ہوائی نالیوں کی اندرونی جھلی میں ورم۔
۳۔ بچوں کو خسرہ نکلنے کے بعد اور دوران یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔
۴۔ بلغم کا جمع ہو جانا۔ بلغم کے اخراج نہ ہونے سے سانس لینے میں دشواری۔
۵۔ گرد و غبار اور دھوئیں میں کام کرنا۔

اس کا علاج اگر بروقت نہ کیا جائے تو نگڑ کر دمے کی شکل اختیار کر لیتی ہے۔ بعض لوگوں کو صرف بخار کی حالت میں کھانسی ہوتی ہے۔ جونہی بخار اُترتا ہے، خودبخود ختم ہو جاتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

| گاؤزبان | لسوڑیاں | ملٹھی | خطمی | عناب | پرسیاؤشاں |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۲۰ عدد | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۲۰ عدد | ۶ گرام |

ترکیب تیاری : تمام اشیاء کو کسی برتن میں $1\frac{1}{2}$ لٹر پانی ڈال کر بھگو دیں۔ دو گھنٹے بعد اس برتن کو چولہے پر رکھ دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر چھان لیں۔

استعمال۔ ۶۰ ملی لٹر پانی صبح۔ دوپہر۔ رات پی لیں۔

فائدہ : یہ نسخہ عام کھانسی کے لیے بے حد مفید ہے۔

نسخہ نمبر ۲

ادرک کا رس ۔ شہد خالص

۱۲ ملی لٹر ۲۵ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال: دونوں کو اچھی طرح یکجان کرلیں ۔ یہ ۳ دن کی خوراک ہے ۔
صبح ۔ شام کھانا کھانے کے بعد ۶ گرام پانی کے ہمراہ لیں ۔

نوٹ: یہ نسخہ بلغمی کھانسی میں بے حد مفید ہے ۔

نسخہ نمبر ۳

دار چینی ۔ پوست خشخاش ۔ ملٹھی ۔ کوزہ مصری

½ گرام ۲ گرام ۳ گرام ۴ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: پہلی تین اشیاء کو ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں بھگو دیں ۔ دو گھنٹے بعد آگ پر رکھیں ۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا کرلیں اور کوزہ مصری ملا کر رات سوتے وقت لیں ۔ یہ ایک دن کی خوراک ہے ۔

نوٹ: یہ نسخہ گلے کی خراش سے ہونے والی کھانسی کے لیے بے حد مفید ہے ۔

نسخہ نمبر ۴

دار چینی ۔ گل بنفشہ ۔ عناب ۔ ملٹھی ۔ زوفا

۲ گرام ۱۲ گرام ۱۵ عدد ۹ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: تمام ادویات کی تین الگ الگ پڑیاں بنالیں ۔ ایک پڑیا ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں بھگو دیں ۔ دو گھنٹے بعد آگ پر رکھ دیں ۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اتار لیں ۔ ٹھنڈا ہونے پر چینی ملا کر رات کو سوتے وقت لیں ۔

فائدہ: یہ عام اور خشک کھانسی دونوں میں مفید ہے ۔

نسخہ نمبر ۵

پوست خشخاش ۔ زوفا ۔ ملٹھی ۔ عناب ۔ لسوڑیاں ۔ گاؤزبان ۔ تخم خطمی ۔

۶ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۵ عدد ۱۵ عدد ۱۲ گرام ۶ گرام

تخم خبازی ۔ کوزہ مصری

۶ گرام ۲۷ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: تمام اشیاء کی تین پڑیاں بنالیں ۔ ایک پڑیا ۲۵۰ ملی لٹر پانی

میں جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے تو چھان لیں۔ صبح۔ رات پئیں۔

# کالی کھانسی

یہ متعدی مرض ہے۔ عام طور پر بچے اس کا شکار ہوتے ہیں۔ اس کے دورے تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد پڑتے ہیں۔ بچہ کھانستے کھانستے بے حال ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات رنگ نیلا پڑ جاتا ہے۔ بچے کے سانس لینے کے ساتھ سیٹی کی آواز آتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱

کاکڑا سینگی ۔ سونٹھ ۔ ملٹھی ۔ شہد

۶ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۶۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: سفوف تیار کرکے شہد میں ملا کر یکجان کر لیں۔

استعمال: دن میں تین بار بمقدار ۲ گرام بچے کو چٹائیں۔

نوٹ: یہ نسخہ سردیوں میں استعمال کرائیں۔

نسخہ نمبر ۲

خشخاش ۔ نشاستہ ۔ گوند کیکر ۔ شہد

۱۲ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۶۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: سفوف تیار کرکے شہد میں ملا کر یکجان کر لیں۔

استعمال: ۲ گرام دن میں تین بار بچے کو چٹائیں۔

نسخہ نمبر ۳

پیٹھ کنڈا ۔ ست ملٹھی ۔ شہد

۳۰ گرام ۶ گرام ۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: پیٹھ کنڈا کو توے پر رکھ کر ہلکی آنچ جلائیں۔ جب جل جائے تو احتیاط سے راکھ اتار لیں۔ پھر ست ملٹھی پیس کر راکھ میں ملا دیں اور شہد ملا کر یکجان کر لیں۔

استعمال: دن میں تین بار تین گرام سفوف بچے کو چٹائیں۔

نسخہ نمبر ۴

جوکھار - کالی مرچ - مگھاں - انار دانہ - پُرانا گڑ

۲ گرام ۴ گرام ۸ گرام ۹ گرام حسبِ ضرورت

ترکیب تیاری : تمام ادویات پیس کر گڑ ملا کر دانۂ مونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔

استعمال : صبح - دوپہر - رات ایک گولی ہمراہ پانی۔

# خُون تھُوکنا

کھانسی کے شکار بعض مریضوں کو اچانک تھُوک میں خون آنے لگتا ہے۔

وجوہات : (۱) سل و تپ دق کا ہونا۔

(۲) پسینے کی رکاوٹ - چوٹ - تیز جلاب۔

(۳) مسوڑھے، کوّے اور تالو میں خرابی۔

(۴) معدہ اور جگر میں خرابی۔

(۵) بعض اوقات حیض کی بندش سے بھی خون آجاتا ہے۔

پہچان : اگر خون تھوڑا ہو اور کھانسی کے ساتھ آئے۔ جھاگ کم ہو اور رنگ ہلکا ہو اور کہیں درد نہ ہو تو یہ ریہ کی وجہ سے ہے۔

اگر زیادہ مقدار میں ہو اور قے کے ساتھ آئے تو معدہ - جگر وغیرہ کی خرابی کی وجہ سے ہے۔

خون سرخ اور چمکدار ہو - گرم گرم ہو تو عروقِ ریہ سے ہے۔

احتیاطیں :

۱- مریض کو ٹھنڈی جگہ رکھیں۔

۲- دودھ میں برف ملا کر پلائیں سینے اور دل پر بھی چند سیکنڈ برف رکھیں۔

۳- سر اونچا اور ننگا رکھیں۔

۴- گرم غذائیں دینے سے گریز کریں۔

غذا : جوش دیا ہوا دودھ ٹھنڈا کر کے دیں۔ گائے کے دہی کی لسی - حریرہ - دلیا - کھچڑی - ساگودانہ - بھنڈی - توری - گھیا - کدو - ثابت مونگی وغیرہ

نسخہ نمبر ۱

کندر۔ اقاقیا۔ مازو۔ انار کے پھول۔ گل ارمنی۔ رسونت۔ صندل سفید اور گیرو (ہموزن)

ترکیب تیاری: تمام ادویہ کا سفوف تیار کریں۔ پھر پانی ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

استعمال: ایک گولی صبح۔ ایک رات ہمراہ دودھ۔

نوٹ: شدید تکلیف میں دوپہر کو بھی دیں۔

نسخہ نمبر ۲

کندر۔ دم الاخوین (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کرکے دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔

استعمال: ایک گولی صبح۔ ایک رات ہمراہ دودھ۔

نسخہ نمبر ۳

گل ارمنی (حسب ضرورت)

ترکیب تیاری: پیس کر سفوف بنالیں۔

استعمال: ۲ گرام سفوف دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔

نسخہ نمبر ۴

گیرو۔ سنگ جراحت۔ گوند کیکر (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

استعمال: ۶ گرام سفوف دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۵

| بہیدانہ | عناب | مغز تخم کدوئے شیریں | عرق گاؤزبان |
|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۱۰ عدد | ۱۲ گرام | ۴۰۰ ملی لیٹر |

ترکیب تیاری: عرق گاؤزبان میں تمام اشیاء ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں۔ جب عرق آدھا رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

استعمال: یہ پانی دن میں دو بار لیں۔

نوٹ: یہ دو دن کی خوراک ہے۔

نسخہ نمبر ۶

گلِ ببول (کیکر کے پھول)، انار کے پتے۔ دھنیا خشک۔ آملہ خشک۔

۶ گرام ۲۰ عدد ۴ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: ۵۰۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیاء ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

استعمال: یہ پانی دِن میں دو بار پئیں۔ یہ دو دن کی خوراک ہے۔ چاہیں تو شکر سے میٹھا کر سکتے ہیں۔

# خُشک اَور تَر کھانسی

خشک کھانسی میں بلغم بہت کم نکلتا ہے جبکہ تَر کھانسی میں بلغم رقیق یا گاڑھی نکلتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱

مغز بادام شیریں۔ ست ملٹھی۔ ترنجبین۔ مویز منقیٰ

۴۰ عدد ۱۲ گرام ۲۵ گرام ۶۰ گرام

ترکیب تیاری: پہلی تینوں ادویات کا سفوف تیار کریں۔ پھر منقیٰ سے دانے نکال کر اس میں ملا لیں اور یک جان کر کے کالے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

استعمال: دو گولی صبح۔ دو شام۔ دو رات ہمراہ دودھ۔ یا منہ میں رکھ کر چوسیں۔

نوٹ: یہ خشک کھانسی کے لیے مفید ہے۔ بچوں کو ایک وقت میں ایک گولی۔

نسخہ نمبر ۲

گلِ بنفشہ۔ عناب۔ ملٹھی۔ لسوڑیاں۔ پرسیاؤشاں۔ زوفا۔ چینی

۸ اگرام ۲۰ عدد ۸ اگرام ۲۰ عدد ۱۲ گرام ۸ اگرام اکلو

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو ۲½ سیر پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح چولہے پر رکھ دیں۔ جب ۱½ لٹر پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ پھر اس میں چینی ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب قوام گاڑھا ہو جائے تو اُتار لیں۔

استعمال: یہ شربت ۶۰ ملی لٹر دِن میں دو بار پئیں۔

نوٹ: گرمیوں میں صبح۔ شام اور سردیوں میں صبح۔ دوپہر پئیں۔

## نسخہ نمبر ۳

تخم اوٹنگن ۔ خولنجاں ۔ افسنتین ۔ شہد ۔ ملٹھی ۔ پُٹھ کنڈا
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲۵ ملی لٹر ۱۲ گرام ۳۰ گرام

ترکیب تیاری: پُٹھ کنڈا کو توے پر رکھ کر ہلکی آنچ پر جلا لیں۔ پھر راکھ اُتار کر رکھ لیں۔ اب خولنجاں، تخم اوٹنگن، افسنتین اور ملٹھی کا سفوف تیار کر کے اس میں راکھ ملا لیں۔ بعدازاں شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

استعمال: ایک گولی صبح ۔ دوپہر ۔ شام ہمراہ شربت عناب۔

نوٹ: یہ خشک اور تر کھانسی کے لیے مفید ہے۔ بچوں کو گولی کا تیسرا حصہ دیں۔

## نسخہ نمبر ۴

مغز کدوئے شیریں ۔ مغز خیارین ۔ مغز بادام ۔ ملٹھی ۔ کتیرا ۔ گوند کیکر ۔ نشاستہ ۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام

تخم باقلہ ۔ بہیدانہ ۔ تخم کتان ۔ کاکڑا سینگی[1] ۔ شکر تیغال[2] ۔
ترلد ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور تمام اشیاء کے برابر چینی ملا لیں۔

استعمال: ۹ گرام سفوف صبح کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ پانی اور رات کو ۹ گرام ہمراہ دودھ رات کو سوتے وقت۔

نوٹ: یہ خشک اور تر کھانسی کے لیے مفید ہے۔

## نسخہ نمبر ۵

پھٹکڑی (حسب ضرورت) شہد (حسب ضرورت)

ترکیب تیاری: پھٹکڑی کو توے پر رکھ کر کھِل کر لیں۔ پھر پیس لیں اور اس میں تین گنا شہد ملا لیں۔

استعمال: رات کو سوتے وقت چار گرام دیا جائے۔

نوٹ: خشک کھانسی والے حضرات دودھ کے ہمراہ لیں۔
بچوں کو نصف خوراک دی جائے۔

---

[1] گرمیوں کے موسم میں کاکڑا سنگی نہ ڈالیں۔ [2] شکر تیغال سے کیڑا نکال دیں۔

# دمہ

اس میں سانس کی تنگی کے دورے ہوتے ہیں۔ دورے کے وقت مریض سامنے جھکا ہوا، کہنیاں گھٹنوں پر رکھے اور سر کو دونوں ہاتھوں سے تھام کر بیٹھ جاتا ہے۔ عام طور پر شدید دورے کے وقت چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت سیٹی کی سی آواز نکلتی ہے۔ جب بلغم نکلنا شروع ہو جائے تو مریض قدرے سکون محسوس کرتا ہے۔

شدید دورے کی حالت میں مریض سیدھا کھڑا ہو کر اپنے دونوں بازو اُوپر اُٹھا لے اور اُن کو نیچے اوپر کرے تو سانس لینے میں قدرے آسانی ہوتی ہے۔

اس مرض کا علاج بہت مشکل ہے۔ تاہم اگر کسی کو شدید شکایت ہو تو وہ نسخہ نمبر ۸ استعمال کرے۔ اس کے استعمال سے تین سال تک مریض اس مرض سے بچا رہتا ہے۔ مگر تین سال بعد یہ نسخہ دوبارہ استعمال کرنا پڑتا ہے۔ یہ ہمارا خاندانی نسخہ ہے جو یہاں افادۂ عام کے لیے درج کیا گیا ہے۔

اس مرض میں مریض کی غذا کا خاص خیال رکھنا پڑتا ہے۔ دُودھ یا دُودھ سے بنی ہوئی اشیاء مثلاً مٹھائی وغیرہ۔ ٹھنڈی اور بادی اشیاء سے مکمل پرہیز لازم ہے۔ تُرش اشیاء بھی نقصان دہ ہیں۔ مرغی کا شوربا۔ تیتر، بٹیر، جنگلی کبوتر وغیرہ کھانے کو دیا جائے۔

## نسخہ نمبر ۱

| ادرک کا رس۔ | شہد (چھوٹی مکھی کا) |
|---|---|
| ۳۰ ملی لٹر | ۶۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری: دونوں اشیاء کو یکجان کر لیں۔

استعمال: صبح۔ دوپہر۔ رات ۶ گرام ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۲

| آک کے پھول۔ | نمک (کھانے کا) | شہد |
|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۳ گرام | حسب ضرورت |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

استعمال: صبح۔ دوپہر۔ رات ایک گولی تازہ پانی کے ہمراہ۔

نسخہ نمبر ۳

چار نمک[1]۔ جنگلی کبوتر

۱۲۰ گرام ۱ عدد

ترکیب تیاری: جنگلی کبوتر کو ذبح کرلیں۔ تمام پَر اور پیٹ کی آلائش نکال دیں۔ پھر چاروں نمک پیس کر اس کے پیٹ میں ڈال کر اچھی طرح پیٹ کو سی دیں۔ پھر کبوتر کو مٹی کے کوزے میں رکھ کر ڈھکن کو گوندھے ہوئے آٹے سے بند کر دیں اور ۱۵ کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر احتیاط سے نکال لیں اور پیس کر محفوظ رکھیں۔

خوراک: ۲ ملی گرام صبح ہمراہ مکھن اور ۲ ملی گرام رات۔

نسخہ نمبر ۴

خولنجاں۔ کالی مرچ۔ عقر قرحا۔ زعفران۔ شہد

۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۸ گرام ۳ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری: پہلی تین ادویات کا سفوف تیار کریں۔ پھر زعفران کو شہد میں ملا کر کھرل کریں۔ بعد ازاں سفوف ملا کر کھرل کریں اور چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

استعمال: ایک گولی صبح۔ ایک رات۔ کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ پانی۔

نوٹ: شدتِ مرض میں شام کو بھی دیں۔

نسخہ نمبر ۵

گل زوفا۔ پودینہ خشک۔ ملٹھی (صاف شدہ) رائی۔ قرومانا۔ کالی مرچ۔ تخم اوٹنگن۔ انیسوں (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کرکے تین گنا شہد ملا کر معجون بنالیں۔

استعمال: ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات ہمراہ تازہ پانی

نسخہ نمبر ۶

گل ارمنی۔ حرمل۔ شہد

۱۵ گرام ۷ گرام ۳۰ ملی لٹر

---

[1] ہر ایک نمک الگ الگ لیا جائے (۳۰ گرام ہر ایک)

ترکیب تیاری: پہلی دونوں چیزوں کا سفوف تیار کر کے شہد میں ملا لیں۔ یہ تین دن کے لیے کافی ہے۔

استعمال: ۷ گرام صبح۔ ۷ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ: یہ نسخہ اُس وقت استعمال کرایا جاتا ہے جب مریض کو سانس لینا دوبھر ہو جاتا ہے۔ اس سے فوراً سانس بحال ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۷

| آک کے سبز پتے | گائے کا گھی |
| --- | --- |
| ۲۵ عدد | ایک لٹر |

ترکیب تیاری: آک کے پتوں کو قیمے کی طرح باریک کریں اور ان کی پانچ ٹکیاں بنا لیں۔ اب گھی کو کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور باری باری ایک ٹکیہ گھی میں تل لیں۔ جب ٹکیاں سُرخ ہو جائیں تو نکال کر پھینک دیں۔ گھی کو ٹھنڈا ہونے دیں اور اسے کسی کھلے منہ کے برتن میں محفوظ کر لیں۔

استعمال: تین قطرے کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد بتاشے کے ہمراہ لیں۔ اسی طرح رات کو۔ اگلے دن چار قطرے۔ پھر پانچ قطرے۔ اس سے زیادہ نہ دیں۔

نسخہ نمبر ۸

| تومڑی[1] | شراب دیسی |
| --- | --- |
| ایک عدد | ۲۵۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری: تومڑی کی لمبائی والا حصہ تقریباً چار انچ لمبا کاٹ لیں اور پھر کسی لمبی سلاخ سے احتیاط سے باقی حصے کے اندر آہستہ آہستہ گزارتے ہوئے پیٹ تک سلاخ کو پہنچائیں اور آہستہ آہستہ پیٹ میں ماریں اور جو کچھ اندر سے نکلے، اس کو گراتے جائیں۔ اس مقصد کے لیے سائیکل کی تار استعمال کی جاتی ہے۔ جب یہ عمل کر لیں (آلائش نکل جائے) تو تومڑی کو کھڑا کر کے کٹے ہوئے حصے سے شراب اندر داخل کریں تاکہ وہ تومڑی کے پیٹ کے اندر چلی جائے۔ پھر جو حصہ کاٹا گیا تھا، اس کو ٹیپ سے جوڑ دیں اور گوندھا ہوا آٹا لگا کر رکھ دیں۔

---

[1] اس کی شکل سپیروں کی بین جیسی ہوتی ہے۔ عام طور پر کیکر کے درختوں پر دیکھی گئی ہے دوسرے درختوں پر بھی ملتی ہے۔

اب زمین میں ۹ انچ گہرا اور ½ انٹ چوڑا گڑھا کھودیں اور تین انچ مٹی کی تہ بچھادیں۔ پھر اس پر دو اینٹیں آمنے سامنے اس طرح رکھیں کہ چاروں طرف یکساں جگہ بچی رہے۔ ان اینٹوں کے درمیان احتیاط سے تومڑی رکھ دیں اور اینٹوں کے چاروں طرف خالی جگہوں میں اُپلے رکھ کر آگ لگادیں اور اینٹوں کو لوہے کی چادر سے ڈھانپ دیں۔ اس طرح ۲۰ سیر اُپلوں کی آگ دیں۔ یہ عمل سورج غروب ہونے سے کچھ دیر پہلے شروع کریں۔ صبح سویرے نہایت احتیاط سے تومڑی کو نکالیں اور اس کا منہ کھول کر شیشے کے برتن میں انڈیلیں۔ بس یہی جوہر ہے۔

خوراک: ۳ قطرے بتاشوں میں ڈال کر رات کو کھائیں۔ پھر ایک دن کے وقفے سے دوبارہ کھائیں۔ بلغم خارج ہوگی۔ سات بار استعمال کریں۔ اس سے زیادہ دن نہ کھائیں۔

نسخہ نمبر ۹

پان کا پتہ - ادرک - لہسن - پودینہ۔

۱ عدد ۳ گرام ۸ تری ۴ ڈنڈی

ترکیب تیاری: پودینے کے پتے توڑلیں۔ پھر ½ لٹر پانی میں تمام اشیاء ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ آدھا پانی رہ جائے تو اُتارلیں۔

استعمال: صبح - دوپہر - رات یہ پانی پئیں۔

نوٹ: یہ دو دن کے لیے کافی ہے۔

فائدہ: سانس کی بند نالی کو کھولتا ہے۔

# سینے کا درد

علامات:

پھیپھڑے کا ایک حصہ یا دونوں پھیپھڑے متورم ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات بخار بھی ہوتا ہے۔ پسلیوں یا بغل میں ہلکا ہلکا درد رہتا ہے۔ کھانستے وقت یہ درد زیادہ ہوتا ہے۔ اکثر سردی لگنے سے یہ تکلیف ہو جاتی ہے، لیکن کبھی کبھی سینے کے اندر کوئی غدود بڑھ جانے سے بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱

لوبان - موم دیسی

۱۲ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری : دونوں اشیاء کو ملا کر ہلکی آنچ پر اتنا گرم کریں کہ نرم ہو جائیں۔ پھر اُتار کر ٹھنڈا ہونے پر دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک : ایک گولی صبح نیم گرم پانی کے ساتھ لیں۔

فائدہ : سردی لگنے کی وجہ سے اگر درد ہو تو فائدہ مند ہے

نسخہ نمبر ۲

خشخاش - پوست - عناب - گاؤزبان - اجوائن خراسانی - سونٹھ - کالا نمک

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۰ عدد ۱۲ گرام ۹ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری : عناب سے گٹھلی نکال کر تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں۔

استعمال : ۳ گرام سفوف صبح۔ دوپہر۔ شام ہمراہ تازہ پانی۔

نسخہ نمبر ۳

سورنجان شیریں - رومی مصطگی - قلمی شورہ - جوکھار

۱۲ گرام ۶ گرام ۹ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں اور شہد ملا کر مونگ کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں۔

استعمال : ایک گولی صبح، ایک رات تازہ پانی کے ہمراہ یا ۶۰ ملی لٹر عرق گاؤزبان کے ہمراہ۔

فائدہ : پسلی چلنے اور غدود بڑھ جانے میں فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۴

ریوند عصارہ - ایلوا - مصطگی

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں اور پانی ملا کر مونگ کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں۔

استعمال : ایک گولی صبح ایک رات ہمراہ تازہ پانی۔

فائدہ : پسلی چلنے اور غدود بڑھ جانے میں فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۵

تیل تارپین (۱۲ ملی لٹر)۔ کافور (۱ گرام)

ترکیب تیاری : دونوں کو ملالیں۔

استعمال : آہستہ آہستہ سینے پر مالش کریں۔

فائدہ : پسلی چلنے میں بے حد فائدہ دیتا ہے۔

نسخہ نمبر ۶

نرکچور ۔ کالا نمک ۔ میتھی کے بیج ۔ شہد

۲ اگرام ۶ گرام ۱۲ اگرام ۲۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری : پہلی تینوں اشیا کا سفوف تیار کر کے شہد ملا کر یکجان کر لیں۔

استعمال : ۲ گرام معجون دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۷

آک کے پھول ۔ سونٹھ ۔ اجوائن خراسانی (ہموزن) زیتون کا تیل (حسب ضرورت)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

استعمال : دن میں دو بار ایک گرام سفوف لیں۔

نوٹ : زیتون کے تیل ۱۲۵ ملی لٹر میں تمام ادویات ۱۲،۱۲ گرام لے کر آگ میں پکالیں اور جب تمام اشیاء جل جائیں تو چھان کر شیشی میں محفوظ کر لیں۔ اس تیل کی مالش کریں تو سینے کے درد میں فائدہ مند ہے۔

❀ ❀ ❀

باب ۷

# دِل کی بیماریاں

دل ایک ایسا عضو ہے جس کو پمپ سے تشبیہہ دی جاسکتی ہے۔ یہ متواتر سکڑتا اور پھیلتا ہے جس کی وجہ سے بدن کے اندر خون حرکت کرتا ہے۔

حکیم ارسطو کا قول ہے کہ دل ہی ایک ایسا عضو ہے جو ماں کے پیٹ میں سب سے پہلے حرکت کرتا ہے اور سب سے آخر میں اس کی حرکت بند ہو کر سکون میں تبدیل ہو جاتی ہے جسے ہم عام زبان میں کسی انسان کا موت سے ہمکنار ہو جانا کہہ سکتے ہیں۔

انسانی جسم اللہ تعالیٰ کا عظیم شاہکار ہے۔ اگر ہم غور کریں تو ہمارے وجود کا ہر عضو ایک مخصوص بناوٹ رکھتا ہے۔ ہر اعضاء کی ساخت متوازن ہے۔ کوئی بھی عضو بے ڈھنگا اور بے ترتیب نہیں۔ اب یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اس کے توازن کو برقرار رکھیں یا بگاڑ لیں۔ دوسرے لفظوں میں آپ جو کچھ کھائیں، وہ تناسب اور توازن کو برقرار رکھنے کے لیے ہونا چاہیئے۔ اس لیے سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ ہماری غذا متوازن ہو جس سے جسم و جاں کا رشتہ برقرار رہنے کے ساتھ ساتھ صحت بھی برقرار رہے۔

دوسرا اصول باقاعدگی سے سیر کرنا ہے۔ پیدل چلنا صحت برقرار رکھنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ جسم چاق و چوبند رہتا ہے۔ ہمارے بزرگوں اور ہماری زندگی میں ایک نمایاں فرق جسمانی صحت کا تھا۔ ہمارے بزرگ دن بھر مصروف رہتے۔ محنت سے جی نہ چراتے تھے۔ پیدل چلنا اُن کے معمولات میں شامل تھا۔ عورتیں صبح سویرے اُٹھ کر چکی پیستی تھیں اور یہی اُن کی صحت کا راز تھا۔ اس کے برعکس آجکل شہروں میں رہنے والے لوگوں کی زندگی گاڑیوں۔ بسوں اور مشینوں وغیرہ تک محدود ہو کر رہ گئی ہے۔ گویا پیدل چلنے کی عادت تقریباً چھوٹ چکی ہے۔ اکثر لوگ پیدل چلنے میں عار محسوس کرتے ہیں۔

دل کے امراض زیادہ تر اُنہی لوگوں کو ہوتے ہیں جو تن آسانی۔ محنت و مشقت اور پیدل چلنے سے گریز کرتے ہیں۔

اِس مختصر سی تشریح کے بعد اب ہم مرض کی طرف آتے ہیں۔ یہ مرض دو قسم کا ہوتا ہے:

(۱) ہائی بلڈ پریشر

(۲) لو بلڈ پریشر

## (۱) ہائی بلڈ پریشر

خون کے دباؤ میں زیادتی (ہائی بلڈ پریشر) ایک خطرناک مرض ہے جس کے نتیجے میں آپ درج ذیل خطرات میں گھر سکتے ہیں:

- خون کی روانی کے راستوں کا مجروح ہو جانا۔
- خون کی گردش میں رکاوٹ۔ اگر دِل تک خون کی فراہمی پوری طرح جلد بحال نہ ہو سکے تو دِل کے دورے کا خدشہ۔
- دماغ تک خون کی فراہمی میں رکاوٹ کے نتیجے میں فالج کا خطرہ۔
- ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں دماغ یا دل کی کوئی شریان پھٹ سکتی ہے جس کے نتیجے میں فالج یا دل کا دورہ یا دونوں کا حملہ۔ نتیجتاً موت۔
- گردوں میں خون نہ پہنچنے سے گردے فیل ہو جانا وغیرہ۔

## احتیاطی تدابیر

اگر آپ کی عمر چالیس برس سے کچھ اُوپر ہے تو آپ فوراً اپنا بلڈ پریشر چیک کرائیے۔ اگر وہ ۸۰/۱۲۰ ہے تو بہت بہتر ہے اور اگر ۹۰/۱۳۰ ہے تو بھی فکر کی کوئی بات نہیں، لیکن اگر اس سے زائد ہے تو درج ذیل ہدایات پر عمل شروع کر دیں:۔

- کھانے میں نمک کی مقدار کم کر دیں۔ عام طور پر دورے کی صورت میں ایسی ادویات دی جاتی ہیں جس سے زیادہ پیشاب آئے۔ دراصل یہ دوا جسم سے فالتو نمکیات خارج کرنے کے لیے دی جاتی ہے۔ خون کی شریانوں کے اندر جو مادے جمع ہو کر خون کی روانی میں رکاوٹ ڈالتے ہیں، ان میں نمک بھی شامل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہائی بلڈ پریشر میں یا تو نمک بند کر دیا جاتا ہے یا پھر بہت کم استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
- سگریٹ نوشی فوراً ترک کر دیں۔

- اگر آپ پان کھانے کے شوقین ہیں تو اس میں کسی قسم کا تمباکو یا قوام وغیرہ ہرگز نہ ڈالیے۔
- تلی ہوئی اشیاء مثلاً مرغا یا مچھلی وغیرہ نہ کھائیے۔
- پنیر اور مٹھائیوں وغیرہ سے پرہیز کریں۔
- کیک، پیسٹری، آلو کے چپس اور آئس کریم وغیرہ سے پرہیز کیجئے۔
- ہائی بلڈ پریشر اور موٹاپے کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ اگر آپ کا وزن مقررہ وزن سے زیادہ ہے اور آپ کا پیٹ بڑھ گیا ہے تو اپنا وزن اور پیٹ کم کرنے کی کوشش کریں۔
- ایسی خواتین جو مانع حمل گولیاں استعمال کرتی ہیں، ان کا بلڈ پریشر بھی بڑھ جاتا ہے اس لیے ان کا استعمال ترک کر دیا جائے۔
- پریشانی اور رنج وغم سے ممکن حد تک بچنے کی کوشش کیجئے۔ کسی اچھے کھیل میں کچھ دیر کے لیے اپنے آپ کو مصروف رکھیے۔
- انڈے کی زردی، کلیجی، بھیجا اور گردے نہ کھائیے۔
- مکھن، بالائی اور دیسی گھی کا استعمال ترک کر دیں۔ کھانے میں تیل استعمال کریں۔
- دودھ اگر خالص میسر آجائے تو چوتھائی حصہ پانی ضرور ڈالیے۔
- سبزیوں اور دالوں کا استعمال زیادہ کریں۔
- پھلوں میں سیب، سنگترے، کینو، کیلے وغیرہ کھانا مفید ہے۔
- ایک انڈے کی سفیدی ڈبل روٹی کے ساتھ صبح ناشتے میں لے سکتے ہیں۔
- کھانے پینے کے اوقات کی پابندی کیجئے اور بھوک سے کم کھائیے۔
- جماع سے پرہیز کیجئے۔ جوڑوں کا درد (خاص طور پر گردن۔ بازوؤں اور کندھوں کا درد) ہو تو فوراً درد دور کرنے کی کوشش کیجئے۔
- قبض نہ ہونے دیں۔ معدے میں گیس اور تیزابیت اس مرض کو پیدا کرتے ہیں۔ ہلکی پھلکی ورزش کے ساتھ ساتھ صبح سویرے پیدل سیر بھی کیجئے۔

## لو بلڈ پریشر

اکثر اس کا سبب کمزوری اور جسم میں کمی خون ہوتا ہے۔ اگر جسم سے خون چوٹ لگنے کی وجہ سے زیادہ بہ جائے تو بھی یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

درج ذیل علامات بھی پائی جاتی ہیں :-

- سیڑھیاں چڑھتے ہوئے سانس کا پھولنا۔ وزن اُٹھا کر چلنے سے بھی سانس پھولنے لگتا ہے۔
- دل کی دھڑکن بے ترتیب ہو جاتی ہے۔ جب دل زور زور سے دھڑکتا ہے تو سینے پر ہاتھ رکھنے سے دل کی دھڑکن کی تیزی صاف محسوس ہوتی ہے۔
- مریض بعض اوقات اچانک بیہوش ہو جاتا ہے۔
- پیشاب کی رنگت سُرخ اور پاخانہ خشک ہوتا ہے۔
- بھوک کم لگتی ہے (یہ خرابی جگر کی علامت ہے) اور طبیعت سُست رہتی ہے۔
- چہرے کی رنگت اُڑی اُڑی اور آنکھیں سفید ہوتی ہیں۔ بعض اوقات آنکھیں پیلی ہو جاتی ہیں جو یرقان کی علامت ہے۔
- دَورے کے وقت مریض کے ہاتھ پاؤں سرد ہو جاتے ہیں۔ سانس لینے میں دقّت ہوتی ہے۔ ٹھنڈے پسینے آتے ہیں۔

# دِل کا دَرد

یاد رکھیے کوئی بھی مرض یک لخت حملہ آور نہیں ہوتا کسی بھی مرض کا حملہ ہونے سے پہلے اس کی علامات آہستہ آہستہ ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ دل کے دَورے کی ظاہری علامات کے علاوہ اندرونی علامت بھی مریض بآسانی محسوس کر سکتا ہے۔ دل کا دَورہ پڑنے سے پہلے دل کے نیچے ہلکا ہلکا درد محسوس ہوتا ہے جو کبھی دو تین منٹ اور کبھی کبھار دس بارہ منٹ تک رہتا ہے۔ اکثر لوگ درد دُور کرنے کے لیے خود ہی بازار سے درد کی گولیاں خرید کر کھا لیتے ہیں۔ اس سے اُنہیں وقتی سکون تو مل جاتا ہے، مگر مرض آہستہ آہستہ شدّت اختیار کرتا جاتا ہے یعنی درد میں شدّت آتی جاتی ہے۔ اگر اس کا بروقت تدارک نہ کیا جائے تو پھر دل کا دَورہ پڑتا ہے۔ عام طور پر پہلا ہی دَورہ جان لیوا ثابت ہوتا ہے۔ اگر مریض بچ جائے تو تین سے بارہ دن کے اندر دوسرا دَورہ پڑتا ہے۔ اگر اس سے بھی مریض بچ جائے تو پھر تیسرا دَورہ ناقابلِ برداشت ہوتا ہے اور مریض کا بچنا مشکل ہوتا ہے۔ لیکن اگر تین دَوروں کے بعد بھی مریض بچ جائے تو پھر یہ دَورے چھ سے دو مہینے بعد پڑتے ہیں۔ چنانچہ دل کمزور ہونے کے ساتھ ساتھ سُکڑتا بھی رہتا ہے اور بالآخر فیل ہو جاتا ہے۔ اس کی علامات یہ ہیں:۔

- مریض کمزور ہوتا جاتا ہے۔ چلنے پھرنے سے سانس پھول جاتا ہے۔

- چہرے کی سختی ختم ہو جاتی ہے۔
- ٹانگوں اور بازوؤں پر سے گوشت لٹک جاتا ہے (ہڈیاں گوشت چھوڑ دیتی ہیں)۔
- مریض کو سانس کی تکلیف یا دمے کی شکایت ہو جاتی ہے۔
- کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ نیند پوری طرح نہیں آتی۔

# سانس کی تکلیف

بعض لوگوں کو نہ تو کسی قسم کا بلڈ پریشر ہوتا ہے اور نہ ہی کوئی پریشانی یعنی وہ جسمانی لحاظ سے تندرست و توانا نظر آتے ہیں، لیکن اس کے باوجود وہ دل کے مریض ہوتے ہیں۔ یہ شکایت عام طور پر دمہ، دل میں سوراخ یا دل کی کسی شریان کا وقتی طور پر بند ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ اس قسم کے مریض کی علامات یہ ہیں:-

۱۔ سیڑھیاں چڑھنے سے سانس پھول جاتا ہے، مگر کچھ دیر بعد طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔
۲۔ مٹھائی کھانے سے بھی سانس کی تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔
۳۔ بعض اوقات کھانسی آتی ہے جس سے سانس لینے میں تکلیف ہوتی ہے۔

دل میں سوراخ یا کسی شریان کے بند ہونے کا علاج صرف آپریشن ہے جو کسی ماہر سرجن سے کرانا چاہیئے۔

# ہائی بلڈ پریشر کا علاج

اگر آپ ہائی بلڈ پریشر کے مریض ہیں، تو درج ذیل نسخہ جات کا استعمال کیجئے۔ یہ آزمودہ ہیں:-

**نسخہ نمبر ۱**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| مربہ سیب۔ | مربہ آملہ بنارسی۔ | مربہ ہرڑ یا مربہ بہی۔ | مغز بادام شیریں۔ |
| ۲۵۰ گرام | ۲۵۰ گرام | ۲۵۰ گرام | ۱۲۵ گرام |
| الائچی خورد سبز۔ | مربہ گاجر۔ | ورق چاندی | |
| ۳۰ گرام | ۲۵۰ گرام | ۱۰۰ عدد | |

ترکیب تیاری: مربہ جات میں سے بیج یا گٹھلی نکال کر سب کو یکجان کرلیں۔ شیرہ ہرگز نہ ڈالیں۔ مغز بادام کے چھلکے اتاریں اور الائچی خورد سے دانے نکال کر مغز بادام کے ساتھ ملا کر پیس لیں اور مربہ جات میں ملا کر یک جان کرلیں۔ کسی ٹرے میں ان تمام چیزوں کو پھیلا کر اس کے اوپر چاندی کے ورق لگاتے جائیں اور ساتھ ساتھ کفگیر سے ان کو ملاتے جائیں۔ اسی طرح ۱۰۰ ورق لگادیں۔ بس تیار ہے۔

خوراک: صبح سویرے ہاتھ منہ دھو کر ایک بڑا چمچ کھائیں۔ ایک گھنٹے بعد ناشتہ کریں۔ پھر رات کو سوتے وقت ایک بڑا چمچ کھائیں۔ غذائی پرہیز ضروری ہے۔

نوٹ (۱) چاندی کے ورق بنانے والوں سے خود بنائیں۔ بازار میں جو ورق ملتے ہیں، وہ خالص نہیں ہوتے۔ اس لیے اگر خالص ورق میسر آجائیں تو بہتر، ورنہ نہ ڈالیں اور الائچی خورد کی مقدار دوگنا کردیں۔

(۲) شوگر کے مریض یہ نسخہ استعمال نہ کریں۔

(۳) یہ نسخہ تقویت دل کے علاوہ دل کے سائز میں کمی بیشی کی صورت میں بھی فائدہ مند ہے۔

(۴) اگر دل کا سائز بڑھ گیا ہو تو سب سے بہتر علاج یہ ہے کہ دو گاجریں (وزن قریباً ۲۵۰ گرام) لیں اور انہیں کوئلوں کی آگ کے نیچے پندرہ بیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔ پھر انہیں نکال کر چاقو سے جلا ہوا تمام حصہ کاٹ کر پھینک دیں۔ اندر سے سرخ حصہ کسی پلیٹ میں نکال کر رکھ لیں۔ اس کو دوپہر کے وقت چینی ملا کر کھائیں۔ پندرہ دن کا علاج ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

| گل نیلوفر | سونف | دھنیا خشک | الائچی خورد | طباشیر | صندل سفید |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲۵ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے ۱۸ پڑیاں بنالیں۔

استعمال: صبح۔ دوپہر۔ شام ایک پڑیا ہمراہ تازہ پانی۔

فائدہ: معدے کی تیزابیت ختم کرنے کے ساتھ ساتھ خون کی حدت بھی کم کرتا ہے۔ ایک ماہ میں مریض شفایاب ہو جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ایک پڑیا لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

مربّہ آملہ بنارسی - ورق چاندی - عرق بید مشک - عرق کیوڑہ - عرق گاؤ زبان -
۳ عدد ۳ عدد ۶۰ ملی لٹر ۳۰ ملی لٹر ۴۰ ملی لٹر
شربت صندل - تخم خرفہ سیاہ
۶۰ ملی لٹر ۳ گرام

**ترکیب تیاری و استعمال :** صبح سویرے ہاتھ منہ دھو کر مربّہ آملہ کو ورق لگا کر کھا لیں۔ آدھ گھنٹے بعد شربت صندل میں تینوں عرق ملا دیں۔ پھر تخم خرفہ سیاہ منہ میں ڈال کر شربت پی لیں۔

**نوٹ :** یہ ایک خوراک ہے۔

**فائدہ :** خون کی تیزابیت، جگر اور معدے کی گرمی دُور کرنے میں مفید ہے۔

**نسخہ نمبر ۴**

گُل سیوتی - گُل نیلوفر - گُل کاسنی - گُل گاؤ زبان - گُل سرخ - دانہ الائچی خورد - مکو خشک - پودینہ خشک - سونف - دھنیا خشک (ہر ایک ۶۰ گرام)۔

**ترکیب تیاری :** ۱۰ [illegible] تمام اشیاء صاف کر کے رات کو بھگو دیں۔ صبح اس کا پانچ بوتل عرق کشید کریں۔

**خوراک :** ۶۰ ملی لٹر عرق - صبح - دوپہر، شام اور رات کو ایک چمچ گلوکوز ملا کر پئیں۔

**فائدہ :** تقویتِ قلب کے لیے بے نظیر ہے اور دل کی دھڑکن کو اعتدال میں لاتا ہے۔

**نوٹ :** شوگر کے مریض گلوکوز نہ ڈالیں۔

**نسخہ نمبر ۵**

پان کا پتہ - ادرک (صاف شدہ) لہسن (صاف شدہ) پودینہ کی ڈنڈی
۱ عدد ۳ گرام ۲ تُری ۴ عدد مع سبز پتے

**ترکیب تیاری و استعمال :** چاروں اشیاء کو رات کو ۳۷۵ ملی لٹر پانی میں بھگو دیں۔ صبح ہلکی آگ پر رکھیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اُتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ صبح، دوپہر، شام ۶۰ ملی لٹر پانی پی لیں۔

**فائدہ :** دل کی نالی خواہ کسی وجہ سے بند ہو، کھُل جاتی ہے۔

**نوٹ :** یہ نسخہ ان لوگوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے جو دمے کی وجہ سے سانس صحیح

طور پر نہیں لے سکتے۔

نسخہ نمبر ۶

صندل سفید ۔ بہمن سفید ۔ گل سرخ ۔ دھنیا خشک ۔ گاؤزبان ۔ پوست ترنج ۔
۶۰ گرام ۶۰ گرام ۳۰ گرام ۳۰ گرام ۴۰ گرام ۱۲ گرام

دانہ الائچی خورد سبز ۔ کوزہ مصری
۱۲ گرام ۶۰ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف صبح ۔ دوپہر ۔ شام ہمراہ تازہ پانی ۔

فائدہ : دل کو طاقت دیتا ہے ۔

نسخہ نمبر ۷

گل سیوتی ۔ صندل سفید ۔ دانہ الائچی خورد سبز ۔ کہربا شمعی ۔ اسرول ۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔

استعمال : ۳ گرام سفوف صبح ۔ رات ہمراہ عرق گاؤزبان ۶۰ ملی لٹر ۔

فائدہ : دل کی کمزوری ، گھبراہٹ ، بے چینی اور سانس کی بے ترتیبی میں بے حد مفید ہے ۔

# لو بلڈ پریشر کا علاج

اس کا سبب کمئ خون ہے ۔ دل کو خون کی مقدار کم پہنچتی ہے تو دل کی دھڑکن بے قاعدہ ہو جاتی ہے ۔ ایسے مریضوں کے چہرے زرد ، آنکھیں سفید اور جسم کمزور ہوتا ہے ۔ چونکہ یہ شکایت کمئ خون کی وجہ سے ہوتی ہے ، اس لیے علاج کرتے وقت ایسی ادویات دی جاتی ہیں جو بھوک بڑھانے کے ساتھ ساتھ اصلاحِ جگر کریں تاکہ صالح خون پیدا ہو سکے ۔ جگر کا علاج کرنے سے یہ مرض رفع ہو جاتا ہے ۔

درج ذیل نسخہ اکسیر کا حکم رکھتا ہے ۔ یہ ہمارا خاندانی اسرار ہے جو نذرِ قارئین کیا جا رہا ہے :

منور[1] - سیب کا جوس - کینو کا جوس - دہی کی لسی (ایک لیٹر دہی کی)
۲۵۰ گرام ۵۰۰ ملی لیٹر ۵۰۰ ملی لیٹر ۵۰۰ ملی لیٹر

ترکیب تیاری: منور کو لوہے کی انگیٹھی میں کوئلوں کے درمیان رکھیں (اوپر نیچے کوئلے ہوں) پھر کوئلوں کو آگ دیں۔ جب منور سرخ ہو جائے تو نکال کر سیب کے جوس میں دم دے دیں۔ پانچ منٹ بعد نکال کر دوبارہ کوئلوں کی آگ دیں اور سرخ ہونے پر کینو کے جوس میں دم دے دیں اور اسی طرح تیسری بار لسی میں دم دیں۔ اسی ترتیب سے کل سات بار دم دیں۔ ہر بار دم دینے کے بعد جو ذرات جدا ہوں، وہ پھینک دیں اور کوئلے بھی نئے ڈالیں تاکہ منور کو پوری حرارت ملے اور ہر بار نیا جوس اور لسی استعمال کریں۔ بار بار دم دینے سے منور کے ٹکڑے ہو جائیں گے، انہیں ضائع نہ کریں، بلکہ انہیں بھی بڑے ٹکڑے کے ساتھ آگ دیں۔ پھر سفوف تیار کریں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

استعمال: ۳ گرام سفوف ہمراہ ۲۵۰ ملی لیٹر دہی کی نمکین لسی۔ صبح نہار منہ۔

غذا: صبح ۱۱ بجے کھانا دیں۔ سبزی میں دیسی گھی استعمال کریں۔ اسی طرح گوشت اور قیمے میں بھی دیسی گھی استعمال کیا جائے۔ دن کے ۲ بجے ایک سیب (۱۵۰ گرام) یا ۳ عدد کیلے یا ۲ عدد کینو۔

## نسخہ نمبر ۲

تخم کاسنی - تخم خرفہ - تخم کاہو - ورق چاندی - مغز تخم خیارین - طباشیر اصلی۔
۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ عدد ۴۰ گرام ۱۲ گرام

کوزہ مصری - شہد خالص
۲۵ گرام ۱۰۰ ملی لیٹر

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کا سفوف تیار کر کے ورق اور سفوف شہد میں ملا لیں۔

استعمال: ۳ گرام معجون صبح - دوپہر - شام اور رات ہمراہ تازہ دودھ۔

غذا: مکھن، گھی اور گوشت وغیرہ زیادہ استعمال کریں۔

---

[1] یہ پرانے پنساریوں سے ملتا ہے۔ یہ زمین کے اندر سے نکلتا ہے۔ اس کا وزن لوہے کی طرح ہوتا ہے، مگر شکل بدلی ہوئی۔ بڑا ڈھیلا لیں۔ کوشش کریں کہ ۲۵۰ گرام کا ایک ہی ڈھیلا مل جائے۔

فائدہ : دِل کی کمزوری میں فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۳

تخم ریحان ۔ عرق گلاب ۔ شہد خالص ۔
۱۲ گرام ۱۲۵ ملی لٹر ایک چمچ چھوٹا

ترکیب تیاری : تخم ریحان کو عرق گلاب میں بھگو دیں ۔ ایک گھنٹے بعد شہد ملالیں ۔

استعمال : دن کے گیارہ بجے پی لیں ۔ یہ ایک خوراک ہے ۔

فائدہ : دل کی دھڑکن کو اعتدال میں رکھتا ہے ۔

# بیہوشی

اِس کی وجوہات درج ذیل ہیں : ۔

عام کمزوری، صدمہ، اختناق الرحم ۔ دل کی کمزوری اور پٹھوں میں کھچاؤ اور غُصّہ ۔ مریض بے ہوش ہو جاتا ہے ۔ ہاتھ اور پَیر ٹھنڈے ہو جاتے ہیں ۔ چہرے کا رنگ پھیکا اور نبض کمزور ہو جاتی ہے ۔ اگر گرمی کی زیادتی کی وجہ سے ہو تو صندل، کافور یا گلاب سُنگھائیں ۔

نسخہ نمبر ۱

صندل سفید ۔ صندل سرخ ۔ کافور ۔ عرق گلاب
۶ گرام ۶ گرام ۴ گرام ۳۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال : سفوف تیار کر کے عرق گلاب میں ملالیں اور سینے پر مالش کریں ۔

نوٹ : اگر بے ہوشی مرگی وغیرہ کی وجہ سے ہو تو خوشبودار چیزیں ہرگز نہ سُنگھائیں، بلکہ ہینگ، لہسن وغیرہ سنگھائیں ۔

باب ۸

# جگر کی بیماریاں

بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ جگر کی ہمارے جسم میں کیا اہمیت ہے۔ یہ خون بنانے کی فیکٹری ہے۔ انسانی زندگی میں یہ عضو اس قدر اہم ہے کہ اگر اس میں خرابی پیدا ہو جائے تو بعض اوقات انسان بمشکل تمام چوبیس گھنٹے زندہ رہ سکتا ہے۔ یہ درج ذیل افعال سرانجام دیتا ہے:۔

۱۔ یہ صفرا بناتا ہے جو غذا کے جزوِ بدن ہونے میں مددگار ہوتا ہے۔

۲۔ خون کو چھانتا ہے اور اس سے کیمیائی اور زہریلے مادے دُور کرتا ہے۔

۳۔ خون کے پروٹین اور کولیسٹرول بناتا ہے۔ شکر کو گلائیکوجن میں تبدیل کر کے ذخیرہ کرتا ہے۔ یہ گلوکوز کا خام مال ہے۔ جب جسم کو غذا اور طاقت کی ضرورت ہوتی ہے تو یہ کچھ مقدار کو گلوکوز میں تبدیل کر کے خون میں شامل کر دیتا ہے۔ گویا ایک طرح سے یہ خون میں شکر کی مقدار کو توازن یا اعتدال میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔

جگر کے نقائص کو دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے:۔

(۱) ضعفِ جگر یا دردِ جگر۔

(۲) ورمِ جگر یا انفیکشن۔

ضعفِ جگر کی علامات یہ ہیں:۔

(۱) بھوک کم لگنا۔ دُبلاپن۔ چہرے پر زردی وغیرہ

(۲) پیشاب کا رنگ زرد ہونا۔

(۳) پسلیوں کے نیچے جگر کی جگہ پر درد رہنا۔

(۴) پتلے پتلے دست آنا۔

(۵) سانس کا پھول جانا۔

ان شکایات کی وجوہات یہ ہیں۔

- ناقص اور غیر متوازن غذا۔
- بے راہ روی اور کثرتِ جماع وغیرہ۔
- گرم مصالحے۔ شراب نوشی اور نشہ آور چیزوں کا استعمال۔
- پان میں مختلف قسم کے تمباکو اور قوام ملا کر کھانا۔

غذا: ایسے مریضوں کو غذا کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ کدو۔ خرفہ۔ پالک۔ ساگ۔ ٹینڈے اور مونگ کی دال کھائیے۔ دلیا اور ساگودانہ زود ہضم ہیں جو زیادہ بہتر ہیں۔ پھلوں میں سیب۔ کیلا۔ جامن اور آم دیئے جا سکتے ہیں۔ گوشت کم کھائیں۔ کھانوں میں گرم مصالحہ جات استعمال نہ کریں۔

اب آیئے علاج کی طرف۔ ذیل میں دیئے گئے نسخے فائدہ مند ہیں۔

# ضُعفِ جگر

**نسخہ نمبر ۱**

| چھلکا ہرڑ | چھلکا بہیڑہ | آملہ | گلسرخ | ریوند چینی | سونف | اجوائن دیسی |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | ۲۰ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام صبح۔ دوپہر۔ رات کھانا کھانے کے بعد تازہ پانی کے ہمراہ لیں۔

فائدہ: بھوک بڑھاتا ہے۔ ہاضم ہے۔

**نسخہ نمبر ۲**

| سونف | گل سرخ | پودینہ | اجوائن دیسی |
| --- | --- | --- | --- |
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۹ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۴ گرام سفوف دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۳

ناگر موتھا - تج - دانہ الائچی خورد - شکر

۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۶۰ گرام

ترکیب تیاری : پہلی تین دواؤں کا سفوف تیار کریں، پھر شکر ملا لیں۔

خوراک : ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد۔

نسخہ نمبر ۴

سونٹھ - دارچینی - بالچھڑ - شکر

۱۲ گرام ۱۰ گرام ۱۰ گرام ۵۰ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے شکر ملا لیں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف دِن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۵

لاکھ مغسول - ریوند چینی - سونف - تخم کاسنی - تخم بتھوا - افسنتین رومی - مویز منقیٰ

۹ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام ۱۵ گرام ۱۵ گرام ۱۵ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے مویز منقیٰ سے دانے نکال کر مویز منقیٰ میں سفوف ملا کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

خوراک : ایک گولی صبح - دوپہر - رات کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

نسخہ نمبر ۶

ریوند چینی - گل مختوم - حب آلاس

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۲ گرام سفوف دِن میں ۲ بار لیں۔

فائدہ : جگر پر چوٹ لگنے کی صورت میں فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۷

چھلکا ہرڑ - چھلکا بہیڑہ - آملہ - ریوند خطائی - شورہ قلمی - نوشادر - بالچھڑ

۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف صبح نہار مُنہ ہمراہ لسّی (گرمیوں میں) ۶ گرام ہمراہ دودھ رات سوتے وقت۔

نسخہ نمبر ۸

| ریوند خطائی | شورہ قلمی | نوشادر | کالی مرچ | طباشیر | زیرہ سفید | چھلکا ہرڑ | چھلکا بہیڑہ | آملہ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۹ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۳۰ گرام |

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف صبح۔ دوپہر۔ رات کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

فائدہ : ورمِ جگر میں اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

نوٹ : ضعفِ جگر میں لو بلڈ پریشر کے ضمن میں نسخہ نمبر ا بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مویز منقیٰ کے چار چار دانے صبح۔ دوپہر۔ رات کھانے سے بھی جگر کی کمزوری دُور ہو جاتی ہے۔

# یرقان

علامات :

- ✡ آنکھوں کی رنگت پیلی ہو جاتی ہے۔
- ✡ ناخن سفید ہو جاتے ہیں۔ ان کو دبانے سے خون کم نظر آتا ہے۔
- ✡ چہرے کی رنگت پیلاہٹ لیے ہوتی ہے۔
- ✡ بھُوک کم لگتی ہے۔ پیشاب کا رنگ زرد یا گہرا براؤن ہوتا ہے۔
- ✡ اکثر صفراوی نالیاں بند ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے صفرا خون میں جذب ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات بخار بھی ہو جاتی ہے۔

نسخہ نمبر ا

پھٹکڑی بریاں۔ سُہاگہ بریاں۔ قلمی شورہ (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۱ گرام سفوف دن میں دو بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۲

نوشادر ۔ چینی

۴ ٹکیہ ۶۰ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں اور ۱۶ پڑیاں بنالیں۔

خوراک : ایک پڑیا صبح دودھ کی کچی لسی کے ہمراہ اور ایک پڑیا کچی لسی کے ہمراہ شام کے وقت لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

نوشادر ۔ قلمی شورہ ۔ ریوند خطائی

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کرکے ۱۶ خوراکیں بنالیں۔

خوراک ؛ ایک پڑیا ہمراہ شربت ۔ ۶۰ ملی لٹر یا عرق مکو کے ہمراہ صبح لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

کیکر کے پھول ۔ نیلوفر کے پھول ۔ ریوند چینی

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : ۷۵۰ ملی لٹر پانی میں جوش دیں ۔ جب آدھا رہ جائے تو چھان لیں۔

خوراک ؛ ۶۰ ملی لٹر پانی صبح ۔ دوپہر ۔ رات پئیں۔

## نسخہ نمبر ۵

تخم کاسنی ۔ ملٹھی ۔ کالا نمک (ہموزن)

ترکیب تیاری ؛ سفوف تیار کریں۔

خوراک ؛ ۶ گرام سفوف دن میں دو بار پانی کے ہمراہ لیں۔

## نسخہ نمبر ۶

ملکھاں ۔ پوست ہلیلہ زرد

۶ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری : دونوں کو سرکہ میں پیس کر آنکھوں میں لگایا جائے تو آنکھوں کی زردی

کو ایک دن میں رفع کر دیتا ہے۔

# تلی کا بڑھ جانا

بڑھی ہوئی تلی پسلیوں کے نیچے بائیں جانب دبانے سے صاف طور پر محسوس کی جا سکتی ہے۔ پیٹ پھولا ہوا معلوم ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ کمیٔ خون کی شکایت بھی ہوتی ہے۔

تلی عام طور پر ملیریا کے بار بار حملوں کی وجہ سے بڑھ جاتی ہے۔ مریض چلتے پھرتے سانس پھولنے کی شکایت کرتا ہے۔ کھانسی بھی آتی ہے۔ کبھی کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱

نوشادر۔ جو کھار۔ قلمی شورہ۔ مصبر (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام سفوف صبح۔ دوپہر۔ رات ہمراہ عرق مکو (۶۰ ملی لٹر) لیں۔

نسخہ نمبر ۲

نوشادر۔ مولی کے ٹکڑے

۲ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری: مولی کے ٹکڑوں پر نوشادر پیس کر چھڑک دیں۔ رات بھر شبنم میں رکھیں۔

خوراک: صبح اور رات کھائیں۔ یہ ایک دن کی خوراک ہے۔

نسخہ نمبر ۳

سہاگہ بریاں۔ رائی

۳ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ایک گرام سفوف دن میں دو بار لیں۔

نسخہ نمبر ۴

اجوائن۔ گودا گھیکوار

۲۵ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: اجوائن کا سفوف گھیکوار کے گودے میں یک جان کر لیں۔ خشک ہونے

پر سفوف تیار کریں۔
خوراک: ۲ گرام سفوف صبح اور رات ہمراہ تازہ پانی۔

**نسخہ نمبر ۵**

تخم خرفہ سیاہ - سرکہ انگوری
۳۰ گرام ۱۲۵ ملی لٹر

خوراک: تخم خرفہ سیاہ پیس لیں۔ ۶ گرام سفوف ہمراہ سرکہ ۲۵ ملی لٹر صبح کھائیں۔

**نسخہ نمبر ۶**

افتیمون - پوست بیخ کبر (ہموزن) شہد خالص (دوگنا)
ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے شہد میں ملا کر یک جان کر لیں۔
خوراک: ۱۲ گرام صبح، ۱۲ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔
نوٹ: ورم کی جگہ پر بکری یا بھیڑ کی مینگن سرکہ میں پیس کر لیپ کریں۔ یہ نسخہ خنازیر میں بھی فائدہ مند ہے۔

# استسقا

وجوہات:
(۱) نظام ہضم کی خرابی۔ ناقص اور ہضم نہ ہونے والی غذا جگر میں داخل ہو کر اس کے فعل کو متاثر کرتی ہے۔
(۲) مثانہ۔ گردہ اور رحم میں خرابی۔ پیشاب کا کم یا زیادہ آنا۔ نشہ آور چیزوں کا استعمال۔
(۳) بخار۔ اسہال اور امراضِ قلب۔

علامات:
(۱) جسم کے کسی حصہ میں ورم آجاتا ہے۔ بعض اوقات پنڈلیوں، پاؤں، رانوں وغیرہ میں پانی پڑ جاتا ہے۔ اگر اس جگہ کو انگوٹھے سے دبایا جائے تو گڑھا پڑ جاتا ہے۔
(۲) مریض کا سر بڑا ہونے لگتا ہے۔
(۳) خصیے بھی پھول جاتے ہیں۔ کبھی ایک یا دونوں میں پانی پڑ جاتا ہے۔
(۴) اگر پورے جسم پر ورم آجائے تو یہ گردوں کی خرابی ہے۔
(۵) پیٹ پھول جاتا ہے جو ڈھول کی طرح بجتا ہے۔ ریح خارج نہیں ہوتی۔ مریض

کو ہلایا جائے تو پیٹ میں سے پانی کی آواز آتی سنائی دیتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

سنبل الطیب۔ رومی مصطگی۔ زعفران۔ طباشیر۔ دار چینی۔ اذخر۔ اسارون۔ قسط شیریں۔ گل غافث۔ تخم کشوث۔ تخم کرفس۔ زراوند طویل۔ حب بلسان۔ عود غرقی۔ الائچی کلاں (ہموزن)۔ گلاب کے پھول (تمام اشیاء کے وزن کے برابر)۔

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں اور گلاب کی پتیوں کے ہمراہ یہ سفوف کسی کھرل میں ملا کر یکجان کر لیں۔

خوراک: ۴ سے ۶ گرام کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد کھائیں۔

فائدہ: استسقاء کے علاوہ تقویتِ معدہ و جگر کے لیے مفید ہے۔

**نسخہ نمبر ۲**

ریوند خطائی۔ تربد سفید۔ چھلکا ہلیلہ زرد۔ غاریقون سفید۔ سونٹھ۔ چینی

| ریوند خطائی | تربد سفید | چھلکا ہلیلہ زرد | غاریقون سفید | سونٹھ | چینی |
|---|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۲ گرام | ۲ گرام | ۲۵ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام صبح۔ ۳ گرام رات ہمراہ دودھ شتر (اونٹنی کا دودھ)

**نسخہ نمبر ۳**

ریوند خطائی۔ قلمی شورہ۔ جوکھار۔ تربد سفید۔ پوست ہلیلہ زرد۔ سونٹھ۔ غاریقون۔

| ریوند خطائی | قلمی شورہ | جوکھار | تربد سفید | پوست ہلیلہ زرد | سونٹھ | غاریقون |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۴ گرام | ۴ گرام | ۴ گرام | ۲ گرام | ۲ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۴ گرام سفوف ہمراہ دودھ شتر۔

نوٹ: اس مرض میں مریض کو پانی کے بجائے عرق مکو پلائیں۔ نمک کا استعمال نہ کریں اور گلقند صبح۔ دوپہر۔ شام ۱۲، ۱۲ گرام کھلائیں۔

باب ۹

# گُردے اور مثانے کی بیماریاں

ہر انسان کے جسم میں دو گردے ہوتے ہیں۔ ایک دائیں اور ایک بائیں طرف۔ اِن کا کام چھلنی کا ہے یعنی جسمِ انسانی سے فاسد مادوں کا اخراج۔ ہمارے خون میں مختلف نمکیات اور دوسرے عناصر کا ایک مقررہ تناسب ہے۔ بعض اوقات اس میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ گردے خون میں سے بے کار مادے اور ضرورت سے زائد نمکیات خارج کر دیتے ہیں تاکہ خون میں مختلف اجزا کا تناسب برقرار رہے۔ یہ تمام بے کار مادے اور دوسرے غیر ضروری اجزا پیشاب کی صورت میں جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ گرمیوں میں پیشاب کم آتا ہے، کیونکہ بہت سے مادے پسینے کے ذریعے جسم سے نکل جاتے ہیں۔ سردیوں میں چونکہ پسینہ نہیں آتا، اس لیے پیشاب زیادہ آتا ہے۔

ہمارے ملک میں گردے کا مرض تیزی سے پھیل رہا ہے۔ شہروں اور دیہاتوں میں رہنے والے لوگوں کی خاصی تعداد اس موذی مرض میں گرفتار ہے۔ اس مرض کو تین حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے:۔

(۱) گردے کی سوزش یعنی ورم۔

(۲) پتھری (گردے میں دو چار چھوٹے چھوٹے کنکر)۔

(۳) گردوں میں زخم ہونا اور پیپ ملا خون پیشاب کے ذریعے خارج ہونا۔

پہلی دونوں قسمیں قابلِ علاج ہیں، اِن سے مریض کی زندگی کو کوئی خطرہ لاحق نہیں ہوتا، بشرطیکہ بروقت آپریشن یا علاج کرا لیا جائے۔ تیسری قسم بہت خطرناک ہے۔ اِسے "بلڈ یوریا" کہتے ہیں۔ زخم سے پیپ اور خون بذریعہ پیشاب خارج نہ ہو تو یہ خون اور پیپ معدے میں پہنچ جاتا ہے۔ جب یہ صورتِ حال ہوتی ہے تو قے آتی ہے جس میں خون اور پیپ صاف

نظر آتی ہے۔ تیسری قسم کے مریض آئے دن ہسپتالوں میں گردوں کی صفائی کراتے رہتے ہیں۔ آخر ایک وقت آتا ہے جب وہ اِس موذی مرض کے ہاتھوں زندگی کی بازی ہار جاتے ہیں۔

اگر زخم صرف ایک گردے میں ہو تو اُسے فوراً آپریشن کرا کے نکال دینا چاہیئے۔ دوسرا گردہ کام کرے گا۔ ایسی صورت میں محنت مشقت کا کوئی کام نہیں کرنا چاہیئے اور پانی کثرت سے پینا چاہیئے۔ آجکل گردوں کی پیوندکاری کی جارہی ہے۔ اگر مالی حالت مضبوط ہو تو یہ طریقہ اختیار کیا جاسکتا ہے۔

## وجوہات :

۱۔ چاول بکثرت کھانا۔ قبض کی دائمی (مستقل) شکایت۔

۲۔ چلتے ہیں نمک ڈال کر پینا گردوں کی لاغری اور پتھری پیدا کرنے کا موجب ہے۔

۳۔ کثرتِ جماع یا اولاد کا جلد جلد پیدا ہونا۔

۴۔ ٹماٹر۔ مٹر۔ بینگن۔ گوبھی۔ دال ماش۔ ساگ۔ پالک کا کثرتِ استعمال۔

۵۔ نمونیہ۔ ملیریا۔ زرد بخار۔ سل اور تپ دق سے گردوں کے افعال میں خلل آجاتا ہے۔

۶۔ ہائی بلڈ پریشر۔ گوشت وغیرہ کا بکثرت کھانا۔ انڈہ۔ مٹھائی اور نشاستہ دار اشیاء کا کھانا۔

## علامات :

یاد رکھیے کوئی بھی بیماری یک لخت حملہ آور نہیں ہوتی، بلکہ آہستہ آہستہ بڑھتی ہے۔ اگر مریض میں درج ذیل علامات پائی جائیں تو کسی اچھے معالج سے فوراً رجوع کیجئے :۔

۱۔ کمر درد۔ حرکت کرنے سے گردوں کے مقام پر بھی درد محسوس ہوتا ہے۔

۲۔ پیشاب کا رنگ سرخ ہونا اور بار بار آنا۔ مریض پیشاب روکنے پر قادر نہیں ہوتا۔

۳۔ پیاس۔ سر درد۔ اور بے خوابی۔

۴۔ جسم میں خون اور صفرا کی زیادتی۔

۵۔ لمبا سانس لینے سے ایک ٹیس سی گردے تک جاتی ہے۔ یہ حالت اُس وقت ہوتی ہے جب درد گردہ ہو رہا ہو۔

۶۔ پیشاب جل کر آنا۔ اس میں خون یا پیپ کی آمیزش واضح نظر آتی ہے۔

۷۔ شدید اور ناقابلِ برداشت درد۔ اس کے دَورے کبھی کم وقفے سے اور کبھی دیر سے پڑتے ہیں۔ انتہائی صورت میں درد کمر سے شروع ہوتا ہے اور گردوں سے ہوتا ہوا مثانے تک پہنچ جاتا ہے۔ پھر پیشاب رُک رُک کر آنے لگتا ہے۔

# ورم گردہ اور مثانہ کی پتھری

ذیل میں جو نسخے دیے گئے ہیں، ان تینوں صورتوں میں فائدہ مند ہیں :-

## نسخہ نمبر ا

| قلمی شورہ | گندھک آملہ سار | جوکھار | کالی مرچ |
| --- | --- | --- | --- |
| ۲۵۰ گرام | ۶۰ گرام | ۳۰ گرام | ۲۵ گرام |

ترکیب تیاری : تانبے یا پیتل کی قلعی شدہ کڑاہی کی تہ میں قلمی شورہ ڈال دیں۔ پھر گندھک کو باریک پیس کر قلمی شورے کے اوپر اس طرح ڈالیں کہ قلمی شورہ بالکل چھپ جائے۔ اب کڑاہی کو درمیانی آنچ پر رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد کڑاہی میں آگ لگ جائے گی اور قلمی شورہ پانی بن جائے گا۔ جب آگ خود بخود بجھ جائے تو کڑاہی کو اُتار کر صاف کیے ہوئے گولے کے فرش[1] پر انڈیل دیں۔ قلمی شورے کا پانی فرش پر گرنے کے دو منٹ بعد ہی ٹھنڈا ہو جائے گا اور ٹھوس شکل اختیار کر لے گا۔ اسے اکٹھا کر کے جوکھار اور کالی مرچ ملا کر اچھی طرح کُوٹ کر سفوف کو ململ کے کپڑے یا باریک چھلنی سے چھان لیں۔ بس تیار ہے۔

نوٹ : تیاری کے وقت اس کے دھوئیں سے بچنا چاہیئے۔ کیونکہ یہ آنکھوں اور پھیپھڑوں کے لیے سخت مضر ہے۔ ناک کے آگے گیلا رومال رکھنا چاہیئے۔

خوراک : ایک گرام سفوف صبح۔ دوپہر، شام۔ رات کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔ شدتِ درد میں صبح ۳ گرام، دوپہر ۲ گرام اور رات کو ۳ گرام سفوف دیں۔

فائدہ : پتھری کو ریزہ ریزہ کر کے نکال دیتا ہے۔ درد اور ورمِ گردہ کو دُور کرتا ہے۔ تین ماہ کے علاج سے مریض مکمل طور پر صحت یاب ہو جاتا ہے۔

---

۱ — اِس سے مراد وہ فرش ہے جو سیمنٹ، ریت اور بجری ملا کر بنایا جاتا ہے اور پھر سیمنٹ بہا کر اسے ملائم کر دیا جاتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

ریوند چینی ۔ قلمی شورہ ۔ نوشادر ۔ جوکھار (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔

خوراک : ایک گرام سفوف ۔ صبح ۔ دوپہر ۔ رات کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی ایک گلاس ۔

فائدہ : پتھری کو خارج کرتا ہے اور بند پیشاب کھولتا ہے ۔ شدید تکلیف میں سفوف کی مقدار ۲ گرام کر دیں ۔

## نسخہ نمبر ۳

| کالی مرچ | انڈے کی زردی | ہلدی |
| --- | --- | --- |
| ۷ عدد | ایک عدد | ½ گرام |

ترکیب تیاری : کالی مرچ کو باریک پیس کر انڈے کی زردی اور ہلدی میں ملا کر یکجان کریں ۔

استعمال : ورم کی جگہ پر لیپ کریں ۔

## نسخہ نمبر ۴

| ریوند خطائی | جوکھار | کشتہ حجرہ الیہود | قلمی شورہ | نوشادر | سنگ سرماہی | گیرو | گندھک آملہ سار |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۶۰ گرام | ۲۵ اگرام | ۳۰ گرام |

ترکیب تیاری : قلمی شورہ اور گندھک کو نسخہ نمبر ۱ میں بتائے گئے طریقے کے مطابق تیار کر کے باقی تمام اشیاء ملا کر سفوف تیار کریں ۔

خوراک : ۲ گرام سفوف صبح ۔ دوپہر ۔ شام ۔ رات کھانا کھانے کے آدھ گھنٹے بعد ہمراہ ایک گلاس تازہ پانی ۔

فائدہ : یہ بلڈ یوریا کا بہترین علاج ہے ۔ اس سے نہ صرف پتھری خارج ہوتی ہے بلکہ زخم بھی مندمل ہو جاتا ہے ۔

## نسخہ نمبر ۵

| جوکھار | قلمی شورہ | مصری کالپی | پوست درخت انجیر | پوست درخت شیشم | مکئی کے بھٹے کے بال |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۵۰ گرام | اکلو | اکلو | ۲۵۰ گرام |

ترکیب تیاری: ۵ لٹر پانی میں پوست انجیر۔ پوست شیشم اور بھٹے کے بال ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب ایک لٹر پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور ٹھنڈا ہونے پر بوتل میں ڈال دیں۔ پھر باقی اشیاء کا سفوف تیار کریں اور بوتل میں ڈال کر ملائیں۔ یہ خود بخود حل ہو جائیں گی۔

خوراک: ۳۰ ملی لٹر پانی صبح، ۳۰ ملی لٹر رات ہمراہ شربت بزوری ۵۰ ملی لٹر۔

فائدہ: پتھری کو خارج کرتا ہے۔ درد کو پہلی ہی خوراک سے آرام آجاتا ہے۔ ورم کی صورت میں بھی فائدہ مند ہے۔

## نسخہ نمبر ۶

| | |
|---|---|
| پہاڑی بچھو سیاہ زندہ | جوکھار |
| ایک عدد | حسب ضرورت |

ترکیب تیاری: بچھو کو مار کر لوہے کی چادر پر رکھیں اور مٹی کا تیل ڈال کر آگ لگا دیں۔ جب بچھو مکمل طور پر جل کر راکھ بن جائے تو اس راکھ سے دوگنا جوکھار ملا کر خوب اچھی طرح کھرل کر کے محفوظ کر لیں۔

خوراک: ½ ملی گرام سفوف دن کے ۱۱ بجے، ہمراہ شربت بزوری ۴۰ ملی لٹر۔

فائدہ: پتھری خواہ کیسی بھی ہو، ریزہ ریزہ کر کے نکال دیتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۷

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| قلمی شورہ | کالی مرچ | گری بادام تلخ | راکھ بال ناریل | گوکھرو (چھوٹا) | شہد خالص | مکئی کے بھٹے کے بال |
| ۲۵ گرام | ۳۰ گرام | ۲۵ گرام | ۳۰ گرام | ۶۰ گرام | حسب ضرورت | ۶۰ گرام |

ترکیب تیاری: قلمی شورہ کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ پگھلنے پر کالی مرچ پسی ہوئی ڈال دیں۔ آگ لگ جائے گی۔ نہ لگے تو خود لگا دیں۔ جب آگ بجھ جائے تو باقی تمام اشیاء کا سفوف ڈال دیں۔ پانچ منٹ بعد اُتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر شہد ملا کر کھرل میں ڈالیں اور خوب یکجان کر کے کابلی چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

خوراک: ایک گولی صبح، ایک رات۔ کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ ایک گلاس پانی۔

فائدہ: گردے اور مثانے سے پتھری کو خارج کرتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۸

قلمی شورہ ۔ حجر الیہود ۔ نوشادر ۔ تنکار ۔ چھلکا ریٹھا

۲۵۰ گرام ۵۰ گرام ۳۰ گرام ۲۵ گرام ۱۰ عدد

ترکیب تیاری : قلمی شورہ کے سوا باقی تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں اور اس کے تین حصے کرلیں ۔ اب کڑاہی میں قلمی شورہ ڈال کر آگ پر رکھ دیں ۔ جب شورہ پگھل جائے تو سفوف کا ایک حصہ ڈال دیں ۔ دو منٹ بعد دوسرا حصہ ، پھر دو منٹ بعد تیسرا حصہ ۔ جب دوا کا رنگ گلابی ہو جائے تو اُتار لیں اور کھرل میں یکجان کرلیں ۔

خوراک : ½ گرام تا ایک گرام صبح ۔ شام ۔ رات گائے کے دودھ کی پتلی لسی کے ہمراہ ۔

فائدہ : پتھری خواہ گردے میں ہو یا مثانے میں ریزہ ریزہ کرکے نکال دیتا ہے ۔ ورم میں بھی مفید ہے ۔

## نسخہ نمبر ۹

حجر الیہود ۔ سنگ سرماہی ۔ طباشیر ۔ سنگ جراحت ۔ قلمی شورہ ۔ نمک مولی ۔ جو کھار

۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۹۰ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کرکے ۲۴ پڑیاں بنالیں ۔

خوراک : روزانہ ایک پڑیا ہمراہ شربت بزوری ۴۰ ملی لٹر ۔

مسلسل آٹھ دن استعمال کریں ۔ پھر آٹھ دن وقفہ کریں ۔ اسی طرح پھر آٹھ دن کھائیں آٹھ دن وقفہ ، پھر آٹھ دن کھائیں ۔

فائدہ : گردے اور مثانے سے پتھری کو خارج کرتا ہے ۔

## نسخہ نمبر ۱۰

عرق گلاب ۔ کالا نمک

۱۲۵ ملی لٹر ایک ڈلی (درمیانی)

ترکیب تیاری : عرق گلاب کو گرم کرکے پیالی میں ڈال لیں اور اس میں کالا نمک کی ڈلی تین بار داخل کریں اور نکال لیں ۔

خوراک : درد گردہ کی صورت میں یہ سارا عرق پی لیں ۔

## نسخہ نمبر ۱۱

رائی ۔ قلمی شورہ ۔ نمک مولی ۔ جو کھار

۵۰ گرام ۲۵ گرام ۷۵ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔
خوراک : ۳ گرام سفوف ہمراہ شربت بزوری ۴۰ ملی لٹر دن میں دو بار۔

نسخہ نمبر ۱۲

کاسنی ۔ جو کھار ۔ قلمی شورہ
۶۰ گرام ۶۰ گرام ۳۶ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔
خوراک : ۳ گرام سفوف صبح ۔ دوپہر ۔ رات کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی ایک گلاس۔
فائدہ : مثانے کی پتھری کو خارج کرتا ہے ۔ بند پیشاب کھولتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱۳

مغز تخم خیار ۔ گل ارمنی ۔ صمغ عربی ۔ کندر ۔ دم الاخوین ۔ خشخاش ۔ مغز بادام شیریں ۔ ملٹھی ۔ کتیرا ۔ نشاستہ ۔ حب کاکنج (ہموزن) تخم کرفس (نصف وزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔
خوراک : ۶ گرام سفوف دن میں ۲ بار ہمراہ دودھ گائے ۳۷۵ ملی لٹر۔
فائدہ : مثانے اور گردے کے زخم کو فائدہ کرتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱۴

خربوزہ کی گری ۔ اجوائن دیسی ۔ تخم کرفس ۔ زیرہ سیاہ ۔ مولی کے بیج ۔ سعد کوفی ۔ مغز بادام تلخ (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔
خوراک : ۵ گرام سفوف دن میں دو بار ہمراہ شربت بزوری ۵۰ ملی لٹر۔

نسخہ نمبر ۱۵

مغز بادام شیریں ۔ مغز پستہ ۔ مغز چلغوزہ ۔ تل سفید ۔ خشخاش ۔ دارچینی ۔ خولنجاں ۔ موچرس ۔ مغز نارجیل ۔ درونج عقربی ۔ ترنجبین ۔ (ہر ایک ۳ گرام)
بہمن سفید ۔ بہمن سرخ ۔ تودری سرخ ۔ تودری سفید ۔ دانہ الائچی خورد ۔ دانہ الائچی کلاں ۔ لسان العصافیر ۔ (ہر ایک ۴ گرام) ۔
کشمش ۔ مویز منقیٰ ۔ خرما ۔ شقاقل مصری ۔ تخم کرفس ۔ پودینہ خشک ۔ رومی مصطگی
۶ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲ گرام ۲ گرام

تالمکھانہ۔ کباب چینی۔ ببباسہ۔ سونٹھ۔ پوست ترنج۔ لونگ۔ تخم زردک۔ تخم شلجم۔
تخم بلیون۔ تخم کونچ۔ زرنباد (ہر ایک ۲ گرام)
سنبل الطیب۔ عنبر اشہب۔ چوب چینی۔ زعفران۔ (ہر ایک ۱ گرام)
ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور سفوف کے وزن کے برابر شہد ملا کر یکجان کرلیں۔
خوراک: ۶ گرام معجون رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر لیں۔
فائدہ: گردے، مثانہ اور قوت باہ کی کمزوری میں بے حد مفید ہے۔ صاحب نسخہ اس کو سونے کے وزن کے برابر فروخت کرتے تھے۔

# پیشاب کی بیماریاں

عام طور پر گردہ، مثانہ کمزور ہونے یا ذیابیطس کی وجہ سے مثانہ کمزور ہو جاتا ہے جب مریض کا مثانہ کمزور ہو جائے تو پیشاب خطا ہو جاتا ہے۔ اس لیے ایسی ادویات دی جاتی ہیں، جن سے مثانے کا فعل درست ہو۔

## پیشاب رک جانا خون آنا

**نسخہ نمبر ۱**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ثعلب مصری | خولنجاں | جفت بلوط | تخم خشخاش | رومی مصطگی | تل سفید | طباشیر |
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔
خوراک: ۳ گرام سفوف صبح۔ دوپہر۔ رات کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

مثانے کو طاقت دینے کے علاوہ پیشاب میں سے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔ سفید مادے کو خارج ہونے سے روکتا ہے۔
نوٹ: شروع میں دیے گئے پانچ نسخے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔
اگر پیشاب بند ہو تو ایک گرام جوکھار دے دیں، کھل جائے گا۔

تالمکھانہ۔ کباب چینی۔ بسباسہ۔ سونٹھ۔ پوست ترنج۔ لونگ۔ تخم زردک۔ تخم شلجم۔ تخم ہلیون۔ تخم کونچ۔ زرنباد (ہر ایک ۲ گرام)
سنبل الطیب۔ عنبر اشہب۔ چوب چینی۔ زعفران۔ (ہر ایک ۱ گرام)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور سفوف کے وزن کے برابر شہد ملا کر یکجان کر لیں۔

خوراک: ۶ گرام معجون رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر لیں۔

فائدہ: گردے، مثانہ اور قوتِ باہ کی کمزوری میں بے حد مفید ہے۔ صاحب نسخہ اس کو سونے کے وزن کے برابر فروخت کرتے تھے۔

# پیشاب کی بیماریاں

عام طور پر گردہ، مثانہ کمزور ہونے یا ذیابیطس کی وجہ سے مثانہ کمزور ہو جاتا ہے جب مریض کا مثانہ کمزور ہو جائے تو پیشاب خطا ہو جاتا ہے، اس لیے ایسی ادویات دی جاتی ہیں، جن سے مثانے کا فعل درست ہو۔

## پیشاب رُک جانا، خون آنا

### نسخہ نمبر ۱

| ثعلب مصری | خولنجان | جنت بلوط | تخم خشخاش | رومی مصطگی | تل سفید | طباشیر |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام سفوف صبح۔ دوپہر۔ رات کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

مثانے کو طاقت دینے کے علاوہ پیشاب میں سے فاسد مادے خارج کرتا ہے۔ سفید مادے کو خارج ہونے سے روکتا ہے۔

نوٹ: شروع میں دیے گئے پانچ نسخے بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔
اگر پیشاب بند ہو تو ایک گرام جو کھار دے دیں، کھل جائے گا۔

# سوتے میں پیشاب کرنا

یہ شکایت عام طور پر بچوں کو ہوتی ہے۔ سوتے میں پیشاب غیر ارادی طور پر خطا ہو جاتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۱

سنگھاڑا خشک۔ ستاور۔ شکر (ہموزن)

ترکیب تیاری: پہلی دونوں ادویات کا سفوف تیار کریں اور شکر ملا لیں۔

خوراک: ۶ گرام سفوف دن میں دو بار ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۲

مائیں (چھوٹی)۔ گلنار۔ کیکر کی گوند۔ دھنیا ثابت۔ کالے تل (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کرکے گڑ ملا لیں۔

خوراک: ۶ گرام سفوف سوتے وقت لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

انار کی چھال (بقدر ضرورت)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام سفوف سوتے وقت لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| کالی مرچ | کندر | قسط شیریں | سعد کوفی | جنت بلوط | سونٹھ | مگھاں | شہد |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲ گرام | ۵ گرام | ۵ گرام | ۵ گرام | ۵ گرام | ۳ گرام | ۹ گرام | ۶۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کرکے شہد میں ملا لیں۔

خوراک: ۴ گرام رات سوتے وقت ہمراہ تازہ پانی۔

☆☆

باب ۱۰

# ذیابیطس (شوگر)

ذیابیطس کے معنی یونانی زبان میں دولاب یعنی رہٹ کے ہیں۔ اس مرض میں گردے شدت کے ساتھ خون سے پانی کو جذب کر کے خارج کرنے لگتے ہیں۔ اس وجہ سے خون میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً معدے میں پانی کی مانگ بڑھ جاتی ہے جس کی علامت پیاس کی شدت کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے، جسے رفع کرنے کے لیے بار بار پانی پیا جاتا ہے اور گردے فوراً ہی جذب کر کے اسے خارج کر دیتے ہیں۔ یہ سلسلہ یونہی چلتا رہتا ہے یعنی ادھر مریض پانی پیتا ہے، اُدھر گردے اس پانی کو باہر نکال دیتے ہیں۔ اس طرح پیشاب کے ذریعے شکر کا اخراج ہوتا رہتا ہے۔ اس جذب و اخراج کی مثال رہٹ سے دی جاسکتی ہے جن میں کنوئیں سے ڈول بھر بھر کے آتے ہیں اور ان کا پانی باہر گرتا رہتا ہے۔ اسی مناسبت سے اس مرض کو ذیابیطس کہتے ہیں۔

**وجوہات:** آجکل یہ مرض عام ہے۔ بے شمار افراد اس موذی مرض میں مبتلا ہیں۔ اس کی متعدد وجوہات ہیں، چند درج ذیل ہیں:۔

- ✿ شیریں اور نشاستہ دار غذاؤں کا کثرتِ استعمال۔
- ✿ سست اور بے کار رہنا۔ عیش و آرام کی زندگی۔ پیدل چلنے کو خلافِ شان سمجھنا۔
- ✿ شراب نوشی اور نشہ آور اشیاء کا بے دریغ استعمال۔
- ✿ کثرتِ مباشرت اور رنج و فکر کی زیادتی۔
- ✿ دماغ، حرام مغز، جگر، گردہ اور آنتوں پر چوٹ لگنا۔
- ✿ ملیریا اور متعدی بیماریوں یا بخاروں، نیز آتشک، سوزاک اور نقرس کے زہریلے اثرات کا جسم میں جمع ہونا۔

- دماغی کام کی زیادتی اور گرم اشیاء کا کثرت استعمال۔
- موٹاپا عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ اکثر لوگ اس مرض کا شکار ہوتے ہیں۔
- لبلبہ کا اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہ دینا جس کی وجہ سے خون میں انسولین کی مقدار کم پہنچنا۔

**اقسام :** یہ مرض دو قسم کا ہوتا ہے:

(۱) غیر حقیقی۔ (۲) حقیقی

**ذیابیطس غیر حقیقی :** اس میں پیشاب کا رنگ پھیکا ہوتا ہے اور پانی کی طرح صاف۔ مقدار میں زیادہ اور وزن میں ہلکا ہوتا ہے۔ اس میں شکر نہیں آتی اور نہ ہی کسی قسم کی بو ہوتی ہے۔ یہ عام طور پر نظام ہضم کی خرابی یا گردے کے ضعف کی وجہ سے ہوتا ہے۔ پچاس سال کی عمر کے لوگوں میں اکثر دیکھا گیا ہے۔

**ذیابیطس حقیقی :** پیشاب کا رنگ شربتی ہوتا ہے اور اس میں شکر موجود ہوتی ہے جس کی وجہ سے مکھیاں اور چیونٹیاں اس پر بیٹھ جاتی ہیں۔ ذائقہ میٹھا ہوتا ہے۔

**علامات :**

- گردوں کے مقام پہ سوزش اور جلن کا احساس۔
- منہ خشک اور پیاس کی شدت۔
- بار بار پیشاب آنا، بھوک زیادہ لگنا، مگر کھانا ہضم نہ ہونا۔
- گردوں کی چربی تحلیل ہو کر پیشاب کے ساتھ خارج ہونا۔
- قبض کی شکایت۔ بعض اوقات رات کو حرارت ہو جانا۔
- بعض مریضوں کی جلد پہ داغ اور جھائیاں پڑ جاتی ہیں۔
- بعض چنبل اور داد جیسے موذی مرض میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔
- جلد کا خشک اور کھردرا ہونا۔
- مریض دن بدن لاغر ہوتا جاتا ہے۔ نبض کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔
- قوتِ باہ زائل ہو جاتی ہے۔ ہاتھ اور پاؤں سرد رہتے ہیں، مگر پاؤں کے تلوؤں میں جلن رہتی ہے۔
- سر درد رہنے لگتا ہے۔ نظر کمزور ہو جاتی ہے۔ مزاج میں چڑچڑاپن آجاتا ہے۔
- مریض کے جسم پر چھوٹے سے چھوٹا زخم ہو جائے تو مندمل نہیں ہوتا۔

مرض کی آخری سٹیج میں علامات میں بھی تبدیلیاں آجاتی ہیں۔ مثلاً پیشاب کم آتا ہے، اس میں شکر کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ قے زیادہ آتی ہے۔ نزول الماء (موتیا بند) ہو کر بینائی جاتی رہتی ہے۔ بعض مریض نمونیہ یا دل کے دورے سے انتقال کر جاتے ہیں۔

بعض ماہرین کے نزدیک ذیابیطس کا سبب گردوں کا سوءِ مزاج گرم ہونا ہے۔ عورتوں کی نسبت مردوں میں اس مرض کے پیدا ہونے کی استعداد زیادہ ہے۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ عورتیں جب اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں تو ان کے جسم میں موجود شکر کی مقدار دودھ کے ذریعے بچوں میں منتقل ہو جاتی ہے بچے کے جسم کی مناسب نشوونما کے لیے شکر کی ضرورت ہوتی ہے جو وہ ماں کے دودھ سے حاصل کرتا ہے۔ یوں یہ شکر بچے کی پرورش کے ساتھ ساتھ ماں کو اس مرض سے نجات دینے میں مدد دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عورتیں بہت کم اس مرض کا شکار ہوتی ہیں۔ جو عورتیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں، وہ عمر کے آخری حصے میں اس مرض کا شکار ہو سکتی ہیں، مگر اس کا امکان بھی بہت کم ہوتا ہے۔ البتہ اپنا دودھ نہ پلانے والی عورتیں ۲۵ سے ۳۵ سال تک کی عمر ہی میں اس موذی مرض کا شکار ہو سکتی ہیں۔ دودھ نہ پلانے والی عورتوں کا مرض جلد شدت اختیار کر لیتا ہے اور علاج کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ بچوں میں یہ مرض نہیں پایا جاتا۔ مردوں میں ۳۵ سے ۶۵ سال کی عمر تک یہ مرض دیکھا گیا ہے۔

## انسانی جسم اور شوگر (شکر) کا تعلق

کچھ شکر تو ہم اصل شکل میں غذا کے طور پر استعمال کرتے ہیں، لیکن اس کے علاوہ ہم جو دوسری غذائیں کھاتے ہیں، ان کے بعض اجزا جسم میں پہنچنے اور بعض کیمیائی تبدیلیوں کے بعد شکر میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔

تندرستی کی حالت میں ہم جس قدر شکر کی حامل غذائیں مثلاً شیریں اور نشاستہ دار اشیاء جن میں تمام غلے۔ دالیں۔ سبزیاں۔ شکر قندی اور ایسی دوسری اشیاء کھاتے ہیں، یہ سب گھی اور چربی کی مانند ہمارے جسم کو قوت بخشتی اور حرارت پیدا کرتی ہیں۔

ہم روزمرہ جس قدر نشاستہ، آٹا، دال وغیرہ کی شکل میں کھاتے ہیں، وہ معدے میں ہضم ہو کر شکرِ انگوری بن جاتا ہے۔ پھر یہ شکر یہاں سے جذب ہو کر باب الکبد کے راستے جگر میں جا پہنچتی ہے۔ جگر میں پہنچنے کے بعد اس میں ایک کیمیاوی تبدیلی ہوتی ہے اور یہ ایک خاص قسم کے مادے میں تبدیل ہو جاتی ہے جسے گلائیکوجن کے نام سے موسوم کیا گیا ہے۔ اس

کے بعد گلائیکوجن خون میں جا شامل ہوتی ہے تو وہاں اس کا ایک خاص قسم کے خمیر سے واسطہ پڑتا ہے اور وہ اس کو اپنے کیمیائی اثر سے شکرِ انگوری میں تبدیل کر دیتا ہے۔

تندرستی کی حالت میں یہ شکر جسم انسانی میں ایندھن کا کام دیتی ہے۔ اس کے جلنے سے بدن میں حرارت پیدا ہوتی ہے اور عضلات کو تقویت ملتی ہے۔ اگر شکر کی مقدار جسم میں ضرورت سے زیادہ ہو جائے تو جگر بیشتر مقدار جمع کر لیتا ہے، لیکن اگر شکر جگر سے بھی کنٹرول نہ ہو تو پھر یہ زائد شکر خون میں جذب ہو جاتی ہے یا پھر چربی بن کر بدن کو موٹا کر دیتی ہے۔

## غذا اور پرہیز

ذیابیطس کے مریض کے لیے نہ صرف علاج کے دوران، بلکہ شفایاب ہونے کے کچھ عرصہ بعد بھی سخت قسم کی احتیاطی تدابیر اختیار کرنا ضروری ہیں۔

### میٹھی غذائیں :

خواہ یہ کھانے والی ہوں یا پینے والی، ان سے مکمل پرہیز لازمی ہے۔ شکر، چینی، مٹھائیاں، راب، گنا، گنے کا رس۔ میٹھے پھل اور میوے نہ کھائیں۔ چائے بغیر چینی کے پی جائے۔

### نشاستہ دار غذائیں :

کھانے میں عام طور پر کسی غلے کا آٹا یا روٹی پکا کر کھائی جاتی ہے یا چاول وغیرہ۔ ان میں زیادہ تر نشاستہ ہوتا ہے جو اس مرض میں مُضر ہے، لیکن یہ بھی ظاہر ہے کہ پیٹ بھرنے کے لیے اور طاقت بحال رکھنے کے لیے روٹی کا کھانا ضروری ہے۔ لہٰذا جہاں تک ہو سکے آٹے کا نشاستہ الگ کرنے کے بعد روٹی کھائی جائے۔ بہتر ہو گا کہ آدھا آٹا اور آدھا چنے کی دال کا آٹا ملا کر روٹی پکائی جائے۔ اس کو بغیر بالائی کے دودھ میں گوندھ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ جَو، جوار، مکئی، باجرہ، دالیں (مونگ، ماش، ارہر، مسور، لوبیا) چھوہارہ، کھجور وغیرہ کا استعمال بھی مُضر ہے۔ آم، انگور، منقّیٰ، کشمش، میٹھا سیب، ناشپاتی، انجیر، شہتوت اور تربوز بھی مناسب نہیں ہے۔ اس کے علاوہ دھوپ میں چلنا پھرنا اور برف کا استعمال بھی نہ کریں۔

## کیا کھایا جائے ؟

- آدھا آٹا اور آدھا بیسن ملا کر روٹی پکائی جائے۔
- صبح سویرے ۵۰ گرام بھنے ہوئے چنے اور ۵ اگریاں بادام کی کھائیں۔
- سبز ترکاریاں اور ساگ پات ہر قسم کھا سکتے ہیں، البتہ حلوہ کدو (لال کدو) سے پرہیز

ہی کریں۔

✧ کھٹ میٹھے میوے مثلاً آلوچہ۔ لوکاٹ۔ سرخ شہتوت۔ کھٹ مٹھا سیب، سنگترہ وغیرہ کھا سکتے ہیں۔

✧ بکری کا گوشت اور پائے کھائیے مگر کلیجی سے پرہیز کیجئے۔

✧ دہی اور لسی کا استعمال بہت مفید ہے خصوصاً بھیڑ اور بکری کا دودھ اور لسی بہتر ہے۔

✧ جامن کے پھل میں قدرت نے بہت سے فوائد رکھے ہیں۔ ۱۰۰ گرام روزانہ کھلیئے اور کبھی کبھار ایک گٹھلی کچل کر یا سکھا کر باریک کر کے کھا لیا کریں۔

✧ پھوٹ (خربوزہ کی ایک قسم) اس مرض کے لیے بے حد فائدہ مند ہے۔

✧ کاسنی کے پتوں کی بھجیا بنا کر کھلیئے۔

✧ کریلے بے حد فائدہ مند ہیں۔

✧ سلاد۔ کھیرا۔ ٹماٹر۔ بند گوبھی۔ مرغی اور مچھلی کھا سکتے ہیں۔

✧ جب بھی آپ گوشت لینے جائیں تو قصاب سے دو لباب ضرور لیں اور انہیں بھون کر کھائیے۔

# شوگر کا علاج

ذیل میں چند نسخے تحریر کیے جا رہے ہیں۔ ان کو دی گئی ہدایت کے مطابق تیار کریں۔ کشتہ جات کسی اچھے دواساز ادارے سے خریدے جائیں۔ یہ نسخے شکری اور خونی دونوں حالتوں میں استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

| زعفران | عرق کو | بیضہ مرغ (ایک بڑا، ایک چھوٹا) | زنجفر | کمھاں | کالی مرچ |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲ گرام | ۱ بوتل | ۲ عدد | ۳ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام |

ترکیب تیاری:

کالی مرچ، کمھاں، زنجفر اور زعفران کو پیس کر بڑے بیضہ مرغ کی زردی میں ملا کر خوب کھرل کریں کہ گولیاں بنانے کے قابل ہو جائے۔ پھر کالے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ اب چھوٹے بیضہ مرغ کی سفیدی اور زردی الگ نکال لیں اور خول میں گولیاں ڈال کر اوپر زردی ڈال دیں اور بڑے بیضہ مرغ کا خول چڑھا کر آٹے سے اچھی طرح بند

کردیں۔ پھر آدھ گھنٹہ کوئلوں کی آگ میں پڑا رہنے دیں۔ آدھ گھنٹے بعد خول کے اندر سے دوا نکال لیں اور مونگ کے دانے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: ایک گولی ہمراہ عرق مکو ۵۰ ملی لٹر رات سوتے وقت لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

بنولہ کی گری۔ فالسہ کی چھال۔ کریلے کا رس۔ نیم کی کونپلیں۔ بیل کے پتے

۶ گرام ۲۵ گرام ۵۰ ملی لٹر ۱۲ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری: دیگچی میں دو لٹر پانی لیں اور تمام اشیاء اس میں ڈال دیں۔ چوبیس گھنٹے بعد اس کو آگ پر رکھیں۔ جب پانی آدھا لٹر رہ جائے تو اتار لیں اور ململ کے باریک کپڑے سے چھان لیں اور کسی بوتل میں محفوظ کرلیں۔

خوراک: ایک چھوٹا چمچ صبح ناشتے کے آدھ گھنٹے بعد۔ آدھا چمچ دوپہر کے کھانے کے بعد اور ایک چمچ رات کھانا کھانے کے بعد۔

**نسخہ نمبر ۳**

پوست کریلہ خشک۔ مغز تخم جامن۔ مکو خشک۔ گڑمار بوٹی۔ کشتہ بیضہ مرغ۔ عرق مکو

۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری: پہلی چار اشیاء کا سفوف تیار کریں اور پھر کھرل میں ڈال کر کشتہ ملا کر یکجان کرلیں۔

خوراک: ۳ گرام صبح۔ دوپہر۔ رات کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد ہمراہ عرق مکو ۵۰ ملی لٹر۔

**نسخہ نمبر ۴**

مغز ریٹھا۔ گڑ پرانا۔ زعفران۔ ناگ کیسر۔ عرق مکو

۲۵ گرام ۲۵ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری: گڑ پرانا میں ۲۵۰ ملی لٹر پانی ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب پکنے لگے تو مغز ریٹھا باریک پیس کر اس میں ڈال دیں۔ پندرہ منٹ تک سفوف جل جائے گا۔ اس دوران اگر مزید پانی ڈالنے کی ضرورت محسوس ہو تو ڈال دیں۔ اتارنے کے دو منٹ بعد ناگ کیسر بھی ڈال دیں اور اچھی طرح ملائیں۔ اب کھرل میں زعفران ڈالیں اور آہستہ آہستہ تمام ادویات کو ڈال کر کھرل کرتے جائیں۔ کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: ایک گولی صبح۔ دوپہر۔ رات کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد ہمراہ عرق مکو ۵۰ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۵

کشتہ بیضۂ مرغ۔ مغز تخم جامن۔ گڑمار بوٹی۔ شاہ بلوط۔ سعد کوفی
۱۲ گرام ۶۰ گرام ۶۰ گرام ۵۰ گرام ۶۰ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔ پھر کشتہ بیضۂ مرغ ملا لیں۔
خوراک: ۳ گرام صبح، رات کھانا کھانے کے ایک گھنٹے بعد ہمراہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۶

اودھ بلاؤ پٹھانی۔ گل دھاوا۔ گلنار۔ مغز تخم جامن۔ بسد سوختہ۔ ست گلو۔ صندل سفید
۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام

کشتہ پوست بیضۂ مرغ۔ کشتہ فولاد (جامن والا)۔
۶ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے دونوں کشتے اور ست گلو ملا لیں۔
خوراک: ۲ گرام صبح، ۲ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۷

مغز تخم آنبہ۔ مغز تخم جامن۔ گڑمار بوٹی۔ تخم حماض۔ پوست دانۂ سماق۔ مغز تخم املی کلاں۔
۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام

صندل سفید۔ گلنار۔ ورق طلا۔ یاقوت۔ زمرد۔ عرق گلاب
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲ گرام ۳ گرام ۲ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری: پہلے یاقوت اور زمرد کھرل میں ڈال کر باریک کریں۔ پھر ورق طلا ملا کر اس قدر رگڑیں کہ مثل غبار بن جائے۔ ساتھ ساتھ عرق گلاب ڈالتے جائیں۔ اب باقی تمام اشیاء کا سفوف ملا کر خوب کھرل کریں اور عرق گلاب ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔
خوراک: ایک گولی صبح ناشتے کے بعد اور ایک رات کو ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۸

سمندر سوکھ۔ مغز ریٹھا۔ مغز جامن۔ گڑمار بوٹی۔ تخم اوٹنگن۔ تخم کونچ
۳۰ گرام ۸ عدد ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔
خوراک: ۳ گرام صبح، ۳ گرام رات ہمراہ دودھ گائے ۲۵۰ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۹

ست گلو۔ کہربا شمعی۔ طباشیر۔ مغز تخم ابنہ۔ مغز تخم جامن۔ گل ارمنی۔ تخم نیلوفر۔ تخم فرنجمشک
تخم گاؤزبان۔ موصلی سفید۔ صندل سفید۔ تخم املی کلاں (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات ہمراہ دودھ گائے ۲۵۰ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۱۰

عقرقرحا۔ رومی مصطگی۔ کندر۔ گوند کیکر۔ جدوار خطائی۔ گل ارمنی۔ گٹھلی آم بھنی ہوئی
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۳۰ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام

مغز تخم جامن۔ تخم املی کلاں۔ سعد کوفی۔ گری بنولہ۔ صندل سفید۔ گرگٹ مار بوٹی۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔ گوند کیکر کو گھی میں تل لیں۔

خوراک: ۴ گرام صبح۔ دوپہر۔ رات کھانا کھانے کے آدھ گھنٹے بعد۔

## نسخہ نمبر ۱۱

خولنجاں۔ اسپند۔ موصلی سفید۔ ست گلو۔ کشتہ پوست بیضہ مرغ۔ کشتہ فولاد (جامن والا)
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: پہلی تینوں اشیاء کا سفوف تیار کر کے تینوں چیزیں کے ہمراہ کھرل میں ڈالیں۔
اور یکجان کر کے شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: ایک گولی صبح، ایک رات ہمراہ دودھ کھانا کھانے کے آدھ گھنٹے بعد۔

نوٹ: یہ نسخہ ٹانگوں اور درد کمر کی صورت میں بے حد کارگر ہے۔ اکثر مریض جب زیادہ
مرض میں گرفتار ہو جاتے ہیں تو دردوں کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔
غذا میں بکری کے پائے دیں۔

## نسخہ نمبر ۱۲

ریٹھا کی گری۔ منقیٰ
۱ عدد ۳ دانے

ترکیب تیاری: ریٹھا کو توڑ کر گری کا سفوف تیار کریں۔ منقیٰ سے بیج نکال کر کھرل میں دونوں
اشیاء کو یکجان کر کے کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: ایک گول رات سوتے وقت ہمراہ دودھ ۲۵۰ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۱۳

مغز تخم جامن۔ سلاجیت (ہموزن)

ترکیب تیاری: مغز تخم جامن پیس کر سلاجیت سمیت کھرل میں ڈال کر یکجان کر لیں اور کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: ایک گولی صبح نہار منہ ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۱۴

جدوار خطائی۔ مُرغی کا پوٹہ (خشک شدہ)

۱۲ گرام ۱۵ گرام

ترکیب تیاری: پوٹے کے چھری سے باریک باریک ٹکڑے کر کے کھرل میں اس قدر رگڑیں کہ مثلِ غبار بن جائے۔ پھر جدوار خطائی کا سفوف ملا کر دونوں کو یکجان کر لیں اور پانی ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: ایک گولی صبح نہار منہ ہمراہ تازہ پانی۔

☆☆☆

باب ۱۱

# معدے اور انتڑیوں کی بیماریاں

معدے کی صحت کا خاص خیال رکھنا چاہیئے۔ یہ ایک قسم کی ہنڈیا ہے۔ آپ جو کچھ بھی کھاتے ہیں، اس میں سے مختلف اجزا جگر اور دوسرے اعضاء کو سپلائی ہوتے ہیں اور جو بھوک بچتا ہے، وہ پاخانہ کے راستے خارج ہو جاتا ہے۔ اس لیے درج ذیل احتیاطیں اختیار کیجیئے تاکہ معدہ اپنے افعال درست طور پر انجام دے سکے۔

- کھانا بھوک لگنے پر کھائیں۔ تھوڑی سی بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لیں۔
- بسیار خوری سے ہاضمے کا نظام متاثر ہوتا ہے اور انسان مختلف امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔
- کبھی کبھی نفلی روزہ رکھنے سے نہ صرف ثواب ملتا ہے بلکہ پیٹ کی کثافت بھی تحلیل ہو جاتی ہے اور انسان کئی بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔ گویا ہم خرما و ہم ثواب والی بات ہے۔
- تربوز۔ کھیرا اور ککڑی ہمیشہ اس وقت کھائیے جب پیٹ بہت بھرا ہوا نہ ہو۔ نہ بہت بھوک ہو۔ بعض اوقات ان چیزوں کے استعمال سے ہیضہ ہو جاتا ہے۔
- چکنائی کا زیادہ استعمال معدے کے لیے نقصان دہ ہے۔
- معدے پر کوئی دوا لگانا ہو تو پیٹ کے درمیان سے ناف تک لگانا چاہیئے۔
- رات کو کھانا کھانے کے بعد ہرگز نہ سوئیں، بلکہ سیر کے لیے نکل جائیے۔
- صبح سویرے اٹھیے، نماز پڑھیے اور سیر کیجیے کسی باغ میں سیر کرنا صحت اور معدہ کی قوت بحال رکھنے میں مدد دیتا ہے۔
- کبھی کبھی قے کیجئے۔ اس سے معدہ صاف ہو جاتا ہے۔

# دست آنا

## نسخہ نمبر ۱

بیل گری (خشک)۔ زیرہ سفید (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام سفوف دن میں دو بار لیں۔

نوٹ: بچوں کو نصف خوراک دیں۔

## نسخہ نمبر ۲

پوست آملہ۔ رومی مصطگی۔ عرق گلاب۔

۳۰ گرام ۱۲ گرام حسبِ ضرورت

ترکیب تیاری: پہلی دونوں دواؤں کا سفوف تیار کریں۔ پھر عرق گلاب ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: دو گولیاں صبح۔ دوپہر۔ شام پانی کے ہمراہ

نوٹ: بچوں کو نصف خوراک دیں۔

## نسخہ نمبر ۳

جامن کی گٹھلی کی گری۔ آم کی گٹھلی کی گری (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۲ گرام سفوف دن میں دو بار۔

نوٹ: (۱) یہ سفوف جریانِ منی اور لیکوریا میں بھی فائدہ مند ہے۔

(۲) بچوں کو نصف خوراک دیں۔

(۳) اگر بچوں کو دستوں کے ساتھ پیاس کی زیادتی ہو تو ایک انڈے کی سفیدی میں ۲۵۰ ملی لٹر پانی ڈال کر پھینٹ لیں۔ یہ پانی پینے کو دیں۔

## نسخہ نمبر ۴

دانہ الائچی خورد۔ طباشیر۔ سنگجراحت۔ کتھ سفید۔ موچرس۔ بہیدانہ بھنا ہوا

۳ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۲ گرام سفوف صبح۔ دوپہر شام ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ: (۱) یہ خونی دستوں کو بے حد فائدہ کرتا ہے۔

(۲) خونی دست آنے کی صورت میں مریض کو اُبلے ہوئے چاول دہی ڈال کر کھانے کو دیں۔

(۳) بچوں کو نصف خوراک دیں۔ چھ ماہ سے ۹ ماہ کے بچے کو کیلا کھلائیں۔

**نسخہ نمبر ۵**

دودھ بکری یا گائے۔ پتھر (درمیانہ)

۵۰۰ ملی لٹر ایک عدد

ترکیب تیاری: دودھ کو کسی برتن میں ڈال دیں اور درمیان میں پتھر رکھ کر آگ پر رکھیں۔ آنچ دھیمی رکھیں۔ جب دودھ تیسرا حصہ رہ جائے تو اتار کر پتھر نکال دیں۔

خوراک: یہ دودھ پی لیں۔

فائدہ: لاعلاج اسہال بند کرنے میں اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔ پتھر صاف کر کے ڈالیں۔

**نسخہ نمبر ۶**

گوار کے پتے (حسب ضرورت)

ترکیب تیاری: گوار کے پتے باریک پیس لیں۔

خوراک: ۶ گرام ہمراہ دودھ ۲۵۰ ملی لٹر۔

نوٹ: جو اسہال بند نہ ہوتے ہوں، ان کے لیے اکسیر ہے۔

# پیچش

اس میں بار بار دست آتے ہیں جن میں خون کی آمیزش ہوتی ہے۔ پیٹ میں مروڑ، اینٹھن اور درد بھی ہوتا ہے۔

ذیل میں دیے گئے نسخے بڑوں کے لیے ہیں۔ بچوں کو ان کی نصف مقدار دیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

سنگ جراحت۔ شکر (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں پھر شکر ملا کر یکجان کر لیں۔

خوراک: ۳ گرام سفوف پانی کے ساتھ دن میں دو بار لیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

تخم کنوچہ۔ تخم بارتنگ۔ تخم ریحاں۔ چھلکا اسبغول (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۴ گرام سفوف دن میں دو بار ہمراہ پانی لیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

زیرہ سفید۔ دھنیا خشک۔ دانہ الائچی خورد۔ گلقند

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۳ گرام ۶۰ گرام

ترکیب تیاری: پہلی تینوں ادویات کا سفوف تیار کر کے گلقند میں ملا لیں۔

خوراک: ۱۲ گرام گلقند۔ صبح۔ شام ہمراہ شربت انجبار۔

**نسخہ نمبر ۴**

چار تخم۔ روغن بادام یا گائے کا گھی۔ شربت انجبار

۱۲۵ گرام ۶ ملی لٹر حسب ضرورت

ترکیب تیاری: چاروں تخم لے کر اچھی طرح صاف کر لیں۔ پھر شیشے کے برتن میں ڈال کر بادام روغن ملائیں اور ان کو خوب اچھی طرح بادام روغن میں چرب کر لیں۔

خوراک: ۱۲ گرام تخم صبح شام ہمراہ شربت انجبار۔

نوٹ: یہ نسخہ اُن خواتین کے لیے بھی فائدہ مند ہے جو ایامِ حمل کے دوران اندامِ نہانی کی خارش کا شکار ہو جاتی ہیں۔

# قولنج

اس میں پیٹ میں درد، قبض، اپھارہ اور گڑگڑاہٹ کی آوازیں آتی محسوس ہوتی ہیں۔ یہ درد عام طور پر ناف کے گرد اکثر دائیں یا بائیں ہوتا ہے۔ زیادہ تر وجہ آنتوں میں سُدّے پڑنا ہے۔ اس صورت میں حقنہ کرانا بہتر ہے۔ غذا میں دلیا۔ ساگودانہ اور جائے کے ساتھ رس دیں۔

## نسخہ نمبر ۱

سانڈکی۔ سونٹھ۔ پوست ہلیلہ زرد۔ کالا نمک (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام سے ۹ گرام دن میں دو بار ہمراہ آب تازہ۔

نوٹ: بچوں کو نصف خوراک دیں۔

## نسخہ نمبر ۲

| ریوند چینی | مغز بادام شیریں | پوست ہلیلہ زرد | انزروت | زعفران |
|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۲ گرام | ۱ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۲ گرام دن میں دو بار ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۳

| ریوند عصارہ | رومی مصطگی | کالی مرچ | عرق سونف |
|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۳ گرام | حسب ضرورت |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ایک گرام سفوف دن میں دو بار ہمراہ عرق سونف ۱۲۵ ملی لٹر۔

نوٹ: زیادہ تکلیف کی صورت میں ۲ گرام بھی دے سکتے ہیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| سورنجان شیریں | سانڈکی | نوشادر | کالا نمک |
|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام سفوف دن میں دو بار ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۵

| مغز برنجرہ | کالی مرچ |
|---|---|
| ۱ عدد | ۱۰ عدد |

ترکیب تیاری: کھرل میں سفوف تیار کر کے چار پُڑیاں بنالیں۔

خوراک: ایک پُڑیا صبح، ایک شام ہمراہ تازہ پانی۔

# قبض

اسے ام الامراض (بیماریوں کی ماں) کہا گیا ہے، کیونکہ معدے کی بہت سی بیماریاں اسی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ اس لیے اس کا فوری علاج کرنا چاہیئے۔

**علامات :** پاخانہ بآسانی نہیں آتا۔ رفعِ حاجت کے وقت زیادہ دیر لگتی ہے۔ بعض اوقات قبض کا مریض زور لگا لگا کر ہلکان ہو جاتا ہے حتیٰ کہ پسینہ تک آجاتا ہے۔ یہ امر اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ مریض شدید قبض کا شکار ہے۔

**وجوہات :**

۱۔ آنتوں میں سُدّے پڑنا۔ کثرت سے دن میں پانچ چھ بار چائے پینا۔ اس طرح آنتیں خشک ہو جاتی ہیں۔

۲۔ بُھنی ہوا سالن نان کے ساتھ کھانا۔

۳۔ شوربا یا پتلی دال کھانے سے گریز۔

۴۔ پانی کم پینا۔ فولاد کے مرکبات کا استعمال وغیرہ

**غذا :**

- قبض کی صورت میں نرم غذا مثلاً ساگودانہ، دلیا وغیرہ کھایا جائے۔ شوربے میں روٹی بھگو کر کھائی جائے۔
- جو بھی غذا کھائیں، خوب چبا کر کھائیں۔
- پانی زیادہ سے زیادہ پئیں۔
- چاول، کیلا، خشک میوہ جات اور بُھنا ہوا سالن نہ کھایئے۔
- آنتوں کی خشکی اور سُدّوں سے نجات کے لیے ۲۷۵ ملی لٹر دودھ میں ۱۵ ملی لٹر بادام روغن شامل کر کے رات کو پی لیں۔

ذیل میں چند آزمودہ نسخے درج کیے جا رہے ہیں۔ ان سے قبض خواہ کتنی پُرانی ہو، رفع ہو جاتی ہے:۔

**نسخہ نمبر ۱**

سناہکی۔ سونٹھ۔ گلسرخ۔ سونف۔ نمک سیندھا (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف رات کو سوتے وقت پانی سے لیں۔ شدید قبض کی صورت میں صبح کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد بھی لیں۔

نسخہ نمبر ۲

| روغن بادام | کالا نمک | آملہ | بہیڑہ | ہرڑ | پودینہ خشک | گلسرخ | سنا مکی |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| حسب ضرورت | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۶۰ گرام | ۶۰ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری : ہرڑ اور بہیڑہ سے گٹھلی الگ کر کے چھلکا حاصل کریں۔ پھر روغن بادام کے سوا باقی تمام اشیاء ملا کر سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف ہمراہ ۲۵۰ ملی لٹر دودھ رات سوتے وقت لیں۔ اس میں ۱۲ ملی لٹر روغن بادام شامل کر لیں۔

نسخہ نمبر ۳

| دودھ | گلقند | گائے کا گھی |
|---|---|---|
| ۵۰۰ ملی لٹر | ۲۵ گرام | ۳۰ ملی لٹر |

استعمال : آدھ کلو دودھ میں گائے کا گھی ملا کر پی لیں۔ آدھ گھنٹہ بعد گلقند کھائیں۔ یہ نسخہ رات سونے سے پہلے استعمال کریں۔ یہ ایک خوراک ہے

نسخہ نمبر ۴

| ریوند عصارہ | رومی مصطگی | مغز بادام شیریں | گلسرخ |
|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف صبح کھانا کھانے کے بعد اور ۶ گرام رات کو سونے سے پہلے ہمراہ تازہ پانی۔

نسخہ نمبر ۵

مصبر۔ ریوند چینی۔ رومی مصطگی۔ افسنتین (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔ پھر شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

خوراک : ایک گولی رات کو سوتے وقت پانی کے ساتھ لیں۔ شدید قبض کی صورت میں صبح کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد لیں۔

نسخہ نمبر ۶

گلسرخ ۔ سنا مکی ۔ سونف ۔ کالا نمک ۔ نوشادر

۲۵ گرام ۔ ۲۵ گرام ۔ ۱۲ گرام ۔ ۱۵ گرام ۔ ۶ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات کھانا کھانے کے بعد ہمراہ تازہ پانی۔

# گیس

یہ شکایت ہمارے ملک میں بہت زیادہ ہے۔ اکثر لوگ اس کا شکار ہیں۔ یہ مرض اکثر ان لوگوں کو ہوتا ہے :۔

- زیادہ تر بیٹھ کر کام کرنے والوں کو۔
- پیدل چلنے سے گریز۔
- ہر وقت کھاتے رہنا، خواہ بھوک ہو یا نہ ہو۔
- بادی اور ثقیل اشیاء کا کثرتِ استعمال۔
- بھُنی ہوئی یا تلی ہوئی مصالحہ دار اشیاء۔
- دماغی پریشانی یا کام کی زیادتی۔
- مشروبات کا بے تحاشا استعمال وغیرہ۔

ذیل میں نسخے دیے جا رہے ہیں جو اس مرض کے لیے اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔

نسخہ نمبر ۱

چار اجوائن ۔ چار سونف ۔ چار نمک ۔ ہرڑ ۔ بہیڑہ ۔ آملہ ۔ سونٹھ ۔ مگھاں ۔ کالی مرچ

۵۰ گرام ۔ ۵۰ گرام ۔ ۵۰ گرام ۔ ۱۲۵ گرام ۔ ۱۲۵ گرام ۔ ۵۰ گرام ۔ ۱۲ گرام ۔ ۱۲ گرام ۔ ۱۲ گرام

پودینہ خشک ۔ ہرمل ۔ جوکھار ۔ اچھور یا انار دانہ ۔ کالا نمک ۔ نوشادر ٹھیکری سفید

۶۰ گرام ۔ ۵۰ گرام ۔ ۵۰ گرام ۔ ۲۵ گرام ۔ ۳۰ گرام ۔ ۲۰ گرام

زیرہ سفید ۔ دانہ الائچی خورد ۔ گیرو ۔ گلسرخ ۔ سنا مکی ۔ گاؤزبان

۲۵ گرام ۔ ۱۲ گرام ۔ ۳۰ گرام ۔ ۶۰ گرام ۔ ۷،۵ گرام ۔ ۵۰ گرام

ترکیب تیاری : ہرڑ اور بہیڑہ کی گٹھلی نکال کر باقی تمام اشیاء کے ساتھ سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۱۰ گرام سفوف ہر بار کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ : یہ نسخہ اُن مریضوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے جنہیں کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں درد یا کھٹی ڈکاریں آتی ہوں۔ ہضم کی کمزوری میں بھی نافع ہے۔

نسخہ نمبر ۲

سناء مکی۔ سونٹھ۔ اجوائن دیسی۔ سونف۔ کالا نمک (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

نسخہ نمبر ۳

ریوند چینی۔ مالکنگنی۔ نوشادر۔ مصبر۔ موصلی سفید۔ ہرڑ (بڑی) (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں اور شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک : دو گولی صبح، دو گولی رات کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد ہمراہ تازہ پانی۔

## ہیضہ

اس میں مریض کو کثرت سے قے یا دست آتے ہیں۔ کبھی کبھی قے اور دست اکٹھے آتے ہیں۔ مریض کے جسم سے پانی اور نمکیات خارج ہو جانے کی وجہ سے وہ نڈھال ہو جاتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں، آنکھیں اندر کو دھنس جاتی ہیں۔ اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو مریض مر جاتا ہے۔ قے یا اسہال (دونوں صورتوں میں) نمکول کا پانی ضرور دیتے جائیے۔ تاکہ مریض کے جسم میں پانی اور نمک کی کمی نہ ہونے پائے۔ اگر مریض کو حرارت ہو جائے تو یہ اچھی علامت ہے۔

نوٹ : ہیضہ کے دنوں میں پیاز چھیل کر کمروں میں جابجا بکھیر دینے سے گھر کے افراد اس سے محفوظ رہتے ہیں۔

قے آنے کی صورت میں پیاز کا سونگھنا قے کو روکتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱

ست پودینہ۔ ست الائچی۔ ست اجوائن۔ ست کافور (ہموزن)

ترکیب تیاری : تمام ست ایک شیشی میں ڈال کر کارک سے منہ بند کر کے رکھ دیں۔ چند منٹ بعد پانی کی صورت اختیار کر لیں گے۔

خوراک: بڑوں کو ۵ قطرے بتاشے میں رکھ کر بچوں کو ۲ قطرے بتاشے میں رکھ کر کھلادیں۔
مریض کو لیٹے رہنے دیں۔

نوٹ: اگر بچہ ماں کا دودھ پیتا ہو تو ماں کے دودھ میں آدھا لونگ گھس کر دینے سے قے رک جاتی ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

پودینہ خشک۔ دانہ الائچی خورد۔ سونٹھ۔ کالی مرچ۔ زیرہ سفید۔ سونف
۱۲ گرام ۳ گرام ۶ گرام ۲ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام صبح۔ دوپہر۔ شام ہمراہ عرق سونف ۵۰ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۳

الائچی خورد۔ سونف۔ پودینہ خشک۔ نرکچور۔ کالی مرچ۔ زہر مہرہ خطائی
۶ گرام ۶ گرام ۹ گرام ۴ گرام ۳ گرام ۲ گرام

ترکیب تیاری: تمام اشیاء پیس کر ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں ملا کر حل کریں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: یہ پانی دن میں تین بار دیں۔ یہ دو دن کی خوراک ہے۔ بچوں کو یہ پانی دن میں ۲۰ ملی لٹر صبح۔ دوپہر۔ شام دیں۔

## نسخہ نمبر ۴

آک کی جڑ۔ کالی مرچ (ہموزن) ادرک کا پانی (حسب ضرورت)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔ پھر ادرک کے پانی میں کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں

خوراک: ایک گولی ہمراہ آب تازہ۔

نوٹ: یہ نسخہ اس وقت استعمال کرایا جاتا ہے جب مریض پر کوئی دوا اثر نہ کرے اور مریض حالت مرگ کو پہنچ گیا ہو۔

۳ سے ۱۲ سال کے بچوں نصف گولی دیں۔

شیر خوار بچے کو ماں کے دودھ میں گولی کا تیسرا حصہ گھس کر دیں:

# قے

وجوہات: معدے میں غیر ہضم شدہ مواد کا جمع ہونا۔ معدے کی خراش۔ ورم جگر۔ بعض اوقات بخار کی حالت میں بھی قے آتی ہے۔ کبھی کبھی قے میں خون بھی ملا ہوتا ہے۔ یہ خطرناک علامت ہے۔ اگر بار بار قے آئے تو فی الفور علاج شروع کر دینا چاہیئے۔

نسخہ نمبر ۱

| پودینہ خشک۔ | دانہ الائچی خورد۔ | نارجیل دریائی۔ | شہد |
|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۲ گرام | ۱۲ گرام | حسب ضرورت |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور شہد ملا کر چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

خوراک: ایک گولی صبح۔ دوپہر۔ رات ہمراہ عرق سونف۔

نوٹ: ۲ سے ۵ سال کے بچوں کو نصف گولی دیں۔

نسخہ نمبر ۲

| پودینہ۔ | دارچینی۔ | دانہ الائچی کلاں۔ | لونگ |
|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۲ گرام | ۲ گرام | ۲ عدد |

ترکیب تیاری: آدھ لٹر پانی میں تمام اشیاء ڈال کر پکائیں۔ جب نصف پانی باقی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: بڑوں کو صبح۔ دوپہر۔ شام یہ پانی دیں۔ یہ ایک دن کی خوراک ہے۔ بچوں کے لیے دو دن کے لیے کافی ہے۔

# ہچکی

یہ معدے میں فاسد مادے جمع ہونے کی وجہ سے شروع ہوتی ہے۔ عام ہچکی پانی پینے سے رفع ہو جاتی ہے۔ مگر لگاتار ہچکی کا آتے رہنا بدہضمی، کلیجہ جلنا، جگر کا اپنے افعال درست انجام نہ دینا ہے۔ سب سے پہلے معدے کی طرف توجہ دیں اور فاسد مادے خارج کریں۔ نمک ایک چمچ ایک گلاس پانی میں حل کر کے پی لیں۔ اس سے قے آئے گی

درمعدہ صاف ہو جائے گا۔ اگر پھر بھی ہچکی بند نہ ہو تو درج ذیل نسخہ جات استعمال کریں۔

**نسخہ نمبر ۱**

عقرقرحا۔ شہد

۱۲ گرام ۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری : عقرقرحا کا سفوف تیار کریں۔ پھر شہد میں ملا کر یک جان کر لیں۔

خوراک : ۳ گرام معجون صبح۔ دوپہر، شام اور رات ہمراہ تازہ پانی۔

**نسخہ نمبر ۲**

دھنیا خشک۔ دانہ الائچی خورد۔ پودینہ خشک۔ جوکھار۔ قلمی شورہ۔ کالی مرچ

۱۲ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۲ گرام

ترکیب تیاری : تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں اور شہد ملا کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنالیں

خوراک : ایک گولی صبح۔ دوپہر۔ رات ہمراہ تازہ پانی۔

**نسخہ نمبر ۳**

سونف۔ پودینہ خشک۔ دیسی اجوائن۔ زیرہ سفید۔ رومی مصطگی۔ دانہ الائچی کلاں

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام

کالا نمک

۱۲ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف صبح۔ دوپہر شام ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ : اس مرض میں چھوٹی الائچی کے چھلکے چلم میں رکھ کر پینا بھی مفید ہے۔

# کوڑی کا درد

**نسخہ نمبر ۱**

پودینہ خشک۔ ملٹھی۔ گل سرخ۔ سونف (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۹ گرام سفوف درد کے وقت نیم گرم پانی سے لیں۔ درد باقی رہے تو ہر چار

گھنٹے کے بعد ۹ گرام سفوف لیا جائے۔

نوٹ: بچوں کو ۴ گرام سفوف دیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

مصطگی رومی - جدوار خطائی - نوشادر - دار چینی

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۴ گرام سفوف گلقند ۳۰ گرام میں رکھ کر کھائیں۔ بچوں کو نصف خوراک۔

**نسخہ نمبر ۳**

ست پودینہ - ست اجوائن - کافور (ہموزن)

ترکیب تیاری: تینوں کو شیشی میں ملا کر رکھ لیں۔ کچھ دیر بعد پانی بن جائے گا۔

خوراک: دو یا تین قطرے بتاشے یا چینی میں ڈال کر تازہ پانی کے ہمراہ دیں۔

# دردِ معدہ

یہ عام طور پر بدہضمی، معدہ کی کمزوری (ضعفِ ہضم) قبض یا پیٹ میں اپھارہ کی وجہ سے ہوتا ہے۔ کھٹی ڈکاریں آتی ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

سونف - اجوائن - کالا نمک - دار چینی

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام سفوف دن میں دو بار ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ: گیس کے ضمن میں دیا گیا نسخہ نمبر ۱ بھی بے حد فائدہ مند ہے۔

**نسخہ نمبر ۲**

رومی مصطگی - اجوائن - کالا نمک - سونف - دانہ الائچی کلاں

۳۰ گرام ۳۰ گرام ۳۰ گرام ۳۰ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۴ گرام سفوف کھانا کھانے کے بعد لیں۔

## نسخہ نمبر ۲

گلسرخ ۔ ہرڑ ۔ بہیڑہ ۔ آملہ ۔ کالا نمک ۔ سونف ۔ اجوائن ۔ سنامکی

۲۵ گرام ۶۰ گرام ۶۰ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۳۰ گرام

ترکیب تیاری : ہرڑ اور بہیڑہ سے گٹھلی نکال دیں۔ پھر تمام اشیا کا سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف دن میں تین بار ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۳

پودینہ خشک ۔ جوکھار ۔ دانہ الائچی خورد ۔ اجوائن دیسی ۔ کالا نمک ۔ زیرہ سفید ۔

۲۵ گرام ۱۲ گرام ۴ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام

سونف ۔ سنامکی ۔

۱۲ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۴ گرام سفوف دن میں تین بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۴

سورنجان شیریں ۔ اسگند ناگوری ۔ زیرہ سفید ۔ دارچینی ۔ دانہ الائچی کلاں ۔

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۶ گرام

پودینہ خشک ۔ کالی مرچ ۔ مگھاں ۔ گیرو ۔ سونٹھ ۔

۱۲ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۳ گرام سفوف دن میں دو بار ہمراہ عرق سونف ۱۲۵ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۵

سنبل الطیب ۔ لونگ ۔ قاقلہ ۔ سلیخہ ۔ دارچینی ۔ خولنجاں ۔ سعد کوفی ۔ سونٹھ ۔ کالی مرچ ۔
مگھاں ۔ قسط شیریں ۔ عود بلساں ۔ اسارون ۔ زعفران ۔ حب الآس ۔ چرائتہ ۔ (ہموزن)۔
رومی مصطگی (دوگنا) ۔ چینی (تمام اشیا کے وزن کے برابر)۔

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد ۳ گرام سفوف ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ : یہ سفوف دردِ معدہ کے علاوہ بدہضمی میں بھی فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۶

قرفہ ۔ سازج ہندی ۔ عود غرقی ۔ دانہ الائچی خورد ۔ مشک ۔ عنبر اشہب ۔ رومی مصطگی

۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۳ گرام ۳ گرام ۳ گرام ۶ گرام

ہلیلہ کابلی ۔ فرنجمشک ۔ نارمشک ۔ زیرہ سیاہ ۔ دارچینی ۔ سونٹھ ۔ لونگ ۔ جوزبوا

۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۴ گرام ۶ گرام

دانہ الائچی کلاں ۔ کالی مرچ ۔

۶ گرام ۴ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۴ سے ۶ گرام دن میں دو بار ہمراہ عرق مکو 60 ملی لٹر۔

فائدہ : دردِ معدہ، ریاحِ معدہ اور سنگرہنی میں مفید ہے۔

نسخہ نمبر ۷

اجوائن دیسی ۔ تخم کرفس ۔ چینی

۱۵ گرام ۱۵ گرام ۳۰ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف ہمراہ تازہ پانی کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد یا پہلے۔

فائدہ : دردِ معدہ کے علاوہ ریاحِ معدہ اور سنگرہنی میں مفید ہے۔

نسخہ نمبر ۸

اجوائن دیسی ۔ تخم گاجر ۔ سونٹھ ۔ زعفران ۔ بسفائج ۔ بیخ کرفس ۔ رومی مصطگی ۔

۳۰ گرام ۳۰ گرام ۲۵ گرام ۲ گرام ۶ گرام ۷ گرام ۷ گرام

عود خام ۔ عقرقرحا ۔

۷ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کرکے تین گنا شہد ملا کر یکجان کرلیں۔

خوراک : ۱۰ گرام معجون دن میں دو بار کھائیں۔

فائدہ : معدہ اور جگر کو طاقت دینے کے علاوہ بدہضمی رفع کرتا ہے۔ قاتلِ کرم ہے۔ اس کے علاوہ گردے اور مثانہ کو پتھری سے پاک کرتی ہے۔

# ورمِ معدہ

## نسخہ نمبر ۱

افسنتین رومی - گلسرخ - تربد سفید - غاریقون - سنبل الطیب -

۲۵ گرام ۵۰ گرام ۱۵ گرام ۱۵ گرام ۱۰ گرام

ترکیب تیاری : تمام اشیاء کو ۲ لٹر پانی میں رات کو بھگو دیں - صبح آگ پر رکھ دیں - جب تیسرا حصہ پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور ۷۵۰ گرام چینی ملا کر شربت تیار کریں -

خوراک : ۳۰ ملی لٹر شربت صبح - دوپہر - رات -

## نسخہ نمبر ۲

انیسون - تخم کرفس - تخم گاجر - تخم شلجم - رومی مصطگی - لونگ - عقرقرحا - عود خام -

۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۶ گرام ۳ گرام ۶ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں اور دوگنا شہد ملا کر معجون بنا لیں -

خوراک : ۷ گرام معجون دن میں ایک بار ہمراہ تازہ پانی -

فائدہ : ورمِ معدہ کے علاوہ قاطع بلغم ہے - بھوک لگاتا ہے - دردِ معدہ اور ریاحِ مختلفہ کو تحلیل کرتا ہے -

## نسخہ نمبر ۳

گل بابونہ - گلنار فارسی - تخم کتان - اکلیل الملک - خطمی - (ہموزن)

ترکیب تیاری و استعمال : تمام ادویات پیس کر تھوڑا سا پانی ملا کر معدے کے منہ پر لیپ کریں - یا انہی ادویات کو پانی میں ابال لیں اور بوتل میں ڈال کر نیم گرم سینک کریں -

## نسخہ نمبر ۴

افسنتین - گلسرخ

۲۵ گرام ۱۰۰ گرام

ترکیب تیاری : دونوں اشیاء ½ ۱ لٹر پانی میں رات کو بھگو دیں - صبح چولھے پر رکھ دیں جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان کر محفوظ کر لیں -

خوراک : ۵۰ ملی لٹر پانی دن میں دو بار پئیں - چاہیں تو شکر سے میٹھا کر سکتے ہیں -

فائدہ: یہ نسخہ اُن لوگوں کے لیے فائدہ مند ہے جن کو کھانا کھانے کے بعد معدے میں گرانی محسوس ہوتی ہو اور بعض وقت کیے سکون نہ آتا ہو۔

# پیٹ کے کیڑے

یہ شکایت عام طور پر بچّوں کو ہوتی ہے۔ خاص طور پر اُن بچّوں کو جو مٹّی، کوئلے، گاچنی وغیرہ کھاتے ہیں۔ ایسے بچّوں کا رنگ زرد۔ خون کی کمی اور بھوک کی زیادتی ہوتی ہے۔ بچّہ رات کو سوتے وقت دانت پیستا ہے، مُنہ سے رال بہتی ہے اور مقعد کی جگہ پر خارش ہوتی ہے۔

## نسخہ نمبر ۱

کمیلہ۔ دہی

½ گرام ۶۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال: کمیلہ کو دہی میں ملا کر رات سوتے وقت بچّے کو دیں۔ یہ ایک دن کی خوراک ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

بابڑنگ۔ شکر (ہموزن)

ترکیب تیاری و استعمال: ۳ گرام سفوف رات سوتے وقت ہمراہ پانی بچّے کو دیں۔

## نسخہ نمبر ۳

کریلے کا خشک کیا ہوا چھلکا۔ دہی

۵ گرام ۶۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری و استعمال: کریلے کا اُوپری چھلکا چھیل کر سکھالیں۔ ۵ گرام سفوف دہی ۶۰ ملی لٹر میں ملا کر رات کو سوتے وقت دیں۔

باب ۱۲

# مقعد کی بیماریاں

## بواسیر

یہ شکایت عام طور پر ایسے لوگوں کو ہوتی ہے جو قبض کا شکار رہتے ہوں یا گرم اشیاء مثلاً مچھلی، مُرغا، انڈہ، بینگن وغیرہ بکثرت کھاتے ہوں۔ بعض اوقات یہ موروثی (خاندانی) بھی ہوتی ہے۔ یہ دو قسم کی ہے:

۱۔ بواسیر خونی : اس میں کبھی پاخانہ کے ساتھ اور کبھی بعد از پاخانہ خون آتا ہے۔

۲۔ بواسیر بادی : اس میں خون نہیں آتا، مگر مسّوں میں درد اور خارش بہت زیادہ ہوتی ہے۔

یاد رکھیے اس مرض میں قبض ہرگز نہ ہونے دیں۔ علاج شروع کرنے سے پہلے مریض کو ہلکا سا جلاب دینا چاہیئے۔ گرم اور مصالحے دار اشیاء سے پرہیز لازمی ہے۔

### نسخہ نمبر ۱

بیج رومی پپیتا۔ مُولی کا پانی۔

۱۲۵ گرام    آدھا لٹر

ترکیب تیّاری : رومی پپیتا کے بیج کا سفوف تیار کریں۔ یاد رہے یہ اُچھلتے بہت ہیں، اس لیے ہاون دستہ میں اگر کُوٹیں تو موصل کے گرد موٹا کاغذ لگالیں تاکہ اگر اُچھلیں تو اندر ہی گریں۔ اگر آپ کے پاس گرائنڈر ہے تو بہتر ہے۔ اس میں بآسانی سفوف تیار ہو جاتا ہے۔ سفوف تیار ہونے پر کھرل میں ڈالیں اور مُولی کا تھوڑا تھوڑا پانی ڈال کر کھرل کرتے جائیں۔ جب مُولی کا مزید پانی جذب نہ ہو سکے تو رکھ دیں۔ اگلے

دن پھر مُولی کا پانی تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کریں۔ حتیٰ کہ آدھا لٹر مولی کا پانی جذب ہو جائے۔
پھر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔
خوراک: ایک گولی ہمراہ دودھ ۲۵۰ ملی لٹر صبح۔ ایک گولی ہمراہ دودھ نیم گرم ۲۵۰ ملی لٹر
رات کو دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی ملالیں۔

## نسخہ نمبر ۲

| کالی مرچ | انگور کی بیل کا پتہ |
|---|---|
| ۳ عدد | ۱ عدد |

ترکیب استعمال: پتے پر ۳ عدد مرچ رکھ کر کھالیں۔ بہتر ہے کہ صبح یا رات کو کھائیں۔
نوٹ: یہ ایک خوراک ہے۔ سات دن کھائیں اور دوا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد
ایک بڑا چمچ دیسی گھی کا دودھ ۲۵۰ ملی لٹر نیم گرم میں ڈال کر پی لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| آب مُولی | مغز تخم ریٹھا | ریوند عصارہ | رسوت مصفیٰ | مغز تخم بکائن | مغز تخم نیم |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲۵۰ ملی لٹر | ۱۲ گرام | ۹ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲۰ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: پہلی پانچ اشیا کا سفوف تیار کریں۔ پھر ان کو کھرل میں ڈال کر مُولی کا
پانی تھوڑا تھوڑا شامل کر کے کھرل کرتے جائیں۔ حتیٰ کہ سارا پانی ادویات میں کھپ جائے۔
عام طور پر دو دن میں یہ پانی جذب ہوتا ہے۔ پھر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔
خوراک: ایک گولی رات سوتے وقت ہمراہ دُودھ ۲۵۰ ملی لٹر۔
نوٹ: مسّے اگر باہر ہوں تو ریٹھے کا چھلکا فرش پر خوب رگڑیں اور پھر اس گھسے ہوئے
مادے کو کپڑے پر لگا کر مسّوں پر باندھ دیں۔ انشاء اللہ آرام آجائے گا اور
خارش وغیرہ نہ ہو گی۔ یہ طریقہ اس وقت استعمال کریں جب مسّوں سے خون
آنا بند ہو چکا ہو۔

## نسخہ نمبر ۴

| عرق گلاب | موچرس | ناگ کیسر | ریٹھے کا چھلکا (جلا ہُوا) |
|---|---|---|---|
| حسب ضرورت | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: ریٹھے کے چھلکوں کو توے پر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ اس بات کا خیال رہے
کہ چھلکے آگ نہ پکڑلیں۔ جب آپ محسوس کریں کہ اب راکھ بن گئے ہیں تو توے سے

اُتار کر الگ رکھ لیں۔ پھر باقی دونوں چیزیں ملا کر سفوف تیار کریں اور عرق گلاب میں خوب کھرل کر کے مونگ کے برابر گولیاں بنا لیں۔

خوراک: ایک گولی صبح، ایک گولی رات ہمراہ دودھ۔

نوٹ: غذا میں دیسی گھی زیادہ دیں۔ سرخ مرچ اور گرم مصالحہ جات سے پرہیز لازمی ہے۔ بہتر ہے کہ صبح کے وقت دیسی گھی کی چوری دی جائے اور ایک گھنٹہ بعد ایک گولی ہمراہ تازہ پانی۔

پرانے اطباء کا قول ہے کہ اگر بیروزہ روزانہ ایک گرام صبح، ایک گرام دوپہر، ایک گرام رات ہمراہ تازہ پانی چھ دن کھایا جائے تو بواسیر کو ختم کر دیتا ہے۔

## ناسور (بھگندر، ناسور)

اس میں رفع حاجت کے وقت مقعد کے اندر شدید درد اور جلن ہوتی ہے۔ اگر مواد پاخانہ کے راستے خارج ہوتا ہو تو لاعلاج ہے۔ کیونکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ ناسور پاخانہ کے راستے تک پہنچ گیا ہے۔

دراصل یہ ایک قسم کا پھوڑا ہے جو مقعد کے اندر یا مقعد کے باہر نمودار ہوتا ہے۔ اگر مقعد سے فاصلے پر ہو تو علاج ممکن ہے اور اگر اس کی جڑیں اندر تک جا چکی ہوں اور پاخانہ اس پھوڑے سے بھی خارج ہوتا ہو تو لاعلاج ہے۔

اکثر یہ مرض شراب خوری یا نشہ آور ادویات کا استعمال۔ گوشت، مٹھائیوں اور مشروبات کی زیادتی۔ گرم اور مصالحہ دار تلی ہوئی اشیاء کا زیادہ کھانا ہے۔ اس مرض میں سرخ مرچ اور بینگن سے بھی پرہیز لازمی ہے۔

علاج شروع کرنے سے پہلے زخم کو صاف رکھیں۔ بہتر ہے کہ نیم کے پتوں کو پانی میں ڈال کر اُبال لیں اور اس پانی سے زخم کو دھوئیں۔

### نسخہ نمبر ۱

مغز تخم ریٹھا (۲۵۰ گرام)

ترکیب تیاری: ریٹھے کے مغز کو باریک کر کے کسی شیشے کی پلیٹ میں دھوپ میں رکھ دیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ سفوف والی سائیڈ قدرے اونچی ہو۔ گرمیوں میں

دھوپ تیز ہوتی ہے۔ دو تین گھنٹے بعد اس سفوف سے تیل نچلی طرف نکل آئے گا۔
استعمال: تیل سے روئی کا شافہ تر کر کے زخم کے اندر رکھیں۔
نوٹ: بعض اطباء کا قول ہے کہ اگر ریٹھے کے چھلکے کو مریض کے تھوک میں اس قدر رگڑا جائے کہ وہ پتلی سی لٹی کی شکل اختیار کر لے اور پھر اس لٹی کو ململ کے شافہ سے تر کر کے ناسور کے اندر رکھا جائے تو سات دن ایسا کرنے سے ناسور ختم ہو جاتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

| کمیلہ | مردار سنگ | کافور | بابچی | موم دیسی | گندھک آملہ سار | تیل سرسوں |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۹ گرام | ۱۲۵ ملی لٹر |

ترکیب تیاری: سوائے موم کے باقی تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ پھر تیل کو ہلکی آنچ پر آگ پر رکھیں اور موم کو باریک باریک کاٹ کر ڈال دیں۔ لکڑی سے ہلاتے رہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ آگ نہ لگنے پائے۔ جب موم حل ہو جائے تو اُتار کر کھرل میں ڈالیں اور باقی سفوف ملا کر خوب گھوٹیں۔
استعمال: اگر زخم اندر ہو تو ململ کے کپڑے کا شافہ دوا سے تر کر کے اندر رکھا جائے اور اگر زخم باہر ہو تو شافہ رکھ کر پٹی باندھ دی جائے۔

# خروج المقعد

پاخانہ کرتے وقت آنت کا نچلا کچھ حصہ باہر نکل آتا ہے، جو بعد میں اُوپر چڑھ جاتا ہے۔ یہ شکایت عام طور پر بچوں کو ہوتی ہے۔

## نسخہ نمبر ۱

جامن کے پتے۔ انار کے پتے۔ آم کے پتے (ہر ایک ۲۰ گرام)
ترکیب تیاری: ایک لٹر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو اتار لیں۔
استعمال: اس پانی سے پاخانہ کی جگہ کو دھوئیں۔

## نسخہ نمبر ۲

مازو۔ پھٹکڑی (ہموزن)

ترکیب تیاری : دونوں اشیاء کا سفوف تیار کریں۔
استعمال : پاخانہ کر کے طہارت کے بعد ہاتھ سے نکلے ہوئے حصے کو اندر کر دیں اور سفوف چھڑک کر لنگوٹی باندھ دیں۔
نوٹ : اگر تھوڑی سی پھٹکڑی پانی میں حل کر لی جائے اور اس پانی سے طہارت کے بعد سفوف چھڑکیں تو زیادہ فائدہ مند ہے۔

نسخہ نمبر ۳

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ببول کی چھال | کتھا | مازو | گلنار | گلسرخ |
| ½ کلو | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری : ببول کی چھال کو ۵ لٹر پانی میں جوش دیں۔ جب تین چار جوش آ جائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ باقی اشیاء کا سفوف تیار کریں۔
استعمال : پانی کو ٹب میں ڈال کر بچے کو دس منٹ بٹھائیں۔ پھر سفوف چھڑک کر لنگوٹی باندھ دیں۔
نوٹ : نرم غذا دیں قبض اور کھانسی نہ ہونے دیں۔

☆☆☆

باب ۱۳

# مردوں کی بیماریاں

## ضُعفِ باہ (مردانہ کمزوری)

وجوہات:

- کثرتِ جماع۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد عورت کی طرف راغب ہونا۔
- کھٹی اور چٹپٹی اشیاء کا کثرتِ استعمال۔
- گندی عورتوں کے پاس جانا اور نشہ آور اشیاء کا بکثرت استعمال۔ سوزاک وغیرہ۔
- قبض ہونا۔ ورزش اور سیر نہ کرنا وغیرہ۔
- بڑھاپا۔ جلدی امراض مثلاً خارش۔ داد۔ چنبل وغیرہ۔

علاج شروع کرنے سے پہلے ایک اصولی بات ذہن نشین رکھیں اور وہ یہ کہ کھانا کھانے کے چار گھنٹے بعد جماع کریں اور فراغت کے بعد آدھ کلو دودھ یا ایک سیب یا ایک روٹی ضرور کھائیں۔ اِس سے مردانہ قوت میں کمی واقع نہیں ہوتی۔

**نسخہ نمبر ۱**

| موصلی سفید۔ | ثعلب مصری۔ | تالمکھانہ۔ | بہمن سرخ۔ | بہمن سفید۔ | ستاور۔ | بہوپھلی |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۳۰ گرام | ۳۰ گرام | ۳۰ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام |

| بہیدانہ۔ | تخم املی کلاں۔ |
|---|---|
| ۲۵ گرام | ۳۰ گرام |

ترکیب تیاری: تخم املی کلاں کو توڑ کر گری کو دیگر تمام اشیاء کے ساتھ ملا کر سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۹ گرام سفوف رات سوتے وقت ہمراہ دودھ ۲۷۵ ملی لٹر۔

نوٹ : کھٹی چیزیں ہرگز نہ کھائیں۔ یہ نسخہ سردیوں گرمیوں غرضیکہ ہر موسم میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔ دوپہر کے وقت بکرے کا ایک کپورہ پکا کر ضرور کھائیے۔

## نسخہ نمبر ۲

| موصلی سفید۔ | ثعلب مصری۔ | تالمکھانہ۔ | بہمن سفید۔ | سنگھاڑا خشک۔ | تخم لاجونتی |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۹ گرام سفوف رات سوتے وقت ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

نوٹ : جلد فائدہ حاصل کرنا ہو تو ۶ گرام سفوف ہمراہ دودھ ۲۵۰ ملی لٹر صبح بھی لیں اور بکرے کا ایک کپورہ پکا کر دوپہر کو سالن کی جگہ کھایا جائے۔

## نسخہ نمبر ۳

| موصلی سفید۔ | ثعلب مصری۔ | تالمکھانہ۔ | ستاور۔ | بہمن سفید۔ | بہمن سرخ۔ | تخم اوٹنگن۔ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۱۲ گرام |
| بیج بند۔ | تودری سرخ۔ | تودری زرد۔ | بہیدانہ۔ | عقرقرحا۔ | جلوتری۔ | لونگ۔ |
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۳ گرام |
| رومی مصطگی۔ | تخم املی کلاں۔ | سنگھاڑا خشک۔ | خولنجاں۔ | زعفران۔ | | |
| ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۳ گرام | | |

ترکیب تیاری : تخم املی کلاں کو چوٹ لگا کر مغز حاصل کریں اور پھر تمام اشیاء کے ساتھ ملا کر سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام صبح۔ ۶ گرام رات ہمراہ دودھ ۳۷۵ ملی لٹر۔

نوٹ : یہ نسخہ سردیوں میں استعمال کریں۔ اگر گرمیوں میں استعمال کرنا ہو تو لونگ اور زعفران نہ ڈالیں۔

## نسخہ نمبر ۴

| زعفران۔ | دارچینی۔ | عقرقرحا۔ | ریگ ماہی۔ | خولنجان۔ |
|---|---|---|---|---|
| ۲ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام |

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک : ایک گولی ہمراہ دودھ نصف لٹر جماع سے ایک گھنٹہ پہلے۔

## نسخہ نمبر ۵

بیر بہوٹی - روغن زرد (گائے کا گھی)

۱۲ گرام  ۹۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: گھی میں بیر بہوٹی ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ جب جل جائیں تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

استعمال: بوقتِ جماع حشفہ پر لگائیں۔ مرد و زن دونوں میں اشتیاق پیدا کرتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۶

موصلی سفید - ثعلب مصری - ثعلب پنجہ - سنگھاڑا خشک - خولنجاں - تالمکھانہ۔

۴۰ گرام  ۲۵ گرام  ۳۰ گرام  ۳۰ گرام  ۲۵ گرام  ۳۰ گرام

جائفل - درونج عقربی - تودری سفید - تودری سرخ - عقرقرحا۔

۱۵ گرام  ۱۵ گرم  ۱۵ گرام  ۱۵ گرام  ۲۰ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۹ گرام سفوف رات سوتے وقت ہمراہ دودھ ۲۷۵ ملی لٹر۔

نوٹ: یہ نسخہ کمزور اشخاص کے لیے مفید ہے۔

# جریانِ منی

## (پیشاب میں قطرے)

اس مرض میں عام طور پر پیشاب میں قطرے آتے ہیں۔ کبھی شروع میں کبھی درمیان میں اور کبھی آخر میں۔ بعض اوقات شروع سے آخر تک بھی قطرے آتے رہتے ہیں۔ اگر مریض شادی شدہ ہو تو نہ صرف جلد فارغ ہو جاتا ہے، بلکہ بعض اوقات شرمندگی بھی اٹھانا پڑتی ہے۔

وجوہات:

- ☆ کھٹی اور گرم اشیاء کا بے دریغ استعمال۔
- ☆ چائے۔ مصالحے دار تلی ہوئی اشیاء۔ قبض وغیرہ۔
- ☆ سخت محنت مشقت۔ غذائی کمی وغیرہ۔

## نسخہ نمبر ۱

موصلی سفید۔ پھلی کیکر۔ سنگھاڑا خشک۔ چھلکا اسبغول۔ سنگجراحت
۲۵ گرام ۱۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۵ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۹ گرام سفوف رات سوتے وقت ہمراہ دودھ۔

نوٹ: جلد فائدہ حاصل کرنے کے لیے ۹ گرام سفوف صبح بھی لیں۔ گرم اور کھٹی اشیاء سے پرہیز لازم ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

موصلی سفید۔ اسگند۔ ثعلب مصری۔ تالمکھانہ۔ بہیدانہ۔ سنگھاڑا خشک۔
۲۵ گرام ۲۰ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام
سنگجراحت۔ پھلی کیکر۔
۲۰ گرام ۲۰ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام سفوف صبح ہمراہ تازہ پانی، ۶ گرام رات ہمراہ دودھ یا پانی۔

## نسخہ نمبر ۳

موصلی سفید۔ بیج بند۔ سنگھاڑا خشک۔ بہمن سفید۔ بہوپھلی۔ بہیدانہ۔ پھلی کیکر۔
۲۵ گرام ۱۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۳۰ گرام ۳۰ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

استعمال: ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات ہمراہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۴

سنگھاڑا خشک۔ ثعلب مصری۔ موصلی سفید۔ تخم اوٹنگن۔ بیج بند۔ تخم املی کلاں۔
۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۵ گرام
بہمن سفید۔ تالمکھانہ۔ پھلی کیکر۔
۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۰ گرام

ترکیب تیاری: تخم املی کلاں کی گری نکال کر باقی اشیاء کے ساتھ سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام سفوف صبح، ۶ گرام رات ہمراہ پانی۔

# کثرتِ احتلام، سُرعتِ انزال

جوان مردوں کو شادی سے پہلے احتلام اکثر ہو جاتا ہے۔ اگر مہینے میں تین یا چار بار ہو تو یہ مرض نہیں یعنی ہفتے یا دس دن میں ایک بار احتلام ہونا صحت کی نشانی ہے۔ اگر زیادہ ہو جائے (دوسرے تیسرے دن احتلام ہو) تو پھر علاج کرنا ضروری ہے۔

سُرعتِ انزال کا مطلب ہے جلد انزال ہو جانا۔ ذیل میں جو نسخے دیے جا رہے ہیں، وہ دونوں امراض کے لیے فائدہ مند ہیں۔

## نسخہ نمبر ۱

مصطگی رومی۔ کندر۔ جفت بلوط۔ بھنگ (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور تین گنا شہد ملا کر یکجان کر لیں۔

خوراک: ۴ گرام معجون رات سوتے وقت ہمراہ دودھ ۲۵۰ ملی لٹر۔

نوٹ: غذا میں کباب کھائیں۔ یہ نسخہ سُرعتِ انزال کے مریض استعمال کریں۔

## نسخہ نمبر ۲

| موصلی سفید | تالمکھانہ | ثعلب مصری | چھلکا اسبغول | سنگھاڑا خشک | بہیدانہ |
|---|---|---|---|---|---|
| ۳۰ گرام | ۳۰ گرام | ۳۰ گرام | ۲۵ گرام | ۳۰ گرام | ۲۵ گرام |

| گوند کیکر | ستاور |
|---|---|
| ۲۵ گرام | ۳۰ گرام |

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام سفوف صبح، ۶ گرام رات ہمراہ دودھ۔

نوٹ: ان امراض میں کھٹی اور گرم اشیاء سے پرہیز کریں۔

## نسخہ نمبر ۳

| سنگھاڑا خشک | موصلی سفید | تالمکھانہ | سنگجراہت | گوند ڈھاک | گوند کیکر |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۱۵ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۷ گرام سفوف رات سوتے وقت ہمراہ دودھ۔

نوٹ : شدید شکایت میں صبح کے وقت لیں۔

نسخہ نمبر ۴

دودھی بوٹی (چھوٹی) حسب ضرورت

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۲ گرام سفوف ہمراہ دودھ رات کو سوتے وقت لیں۔

# جلق (مُشت زنی)

موجودہ دور میں اکثر نوجوان ہاتھ سے منی جیسی قیمتی دولت کو ضائع کرتے ہیں۔ یہ غیر فطری طریقہ ان کو آہستہ آہستہ تباہی کی طرف لے جاتا ہے اور اس کے نتیجے میں ان کا قضیب مختلف پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتا ہے مثلاً (۱) ٹیڑھا پن (۲) قضیب کے اعضائے رئیسہ کا کمزور ہو جانا۔

اس عادتِ بد کی وجہ سے دل، جگر اور گردے بھی شدید متاثر ہوتے ہیں اور اپنے افعال صحیح طور پر انجام نہیں دیتے۔ جس کے نتیجے میں کمی خون، بھوک نہ لگنا اور کمزوری واضح طور پر مریض کے چہرے سے عیاں ہوتی ہے۔

یاد رہے کہ انسانی قضیب رگوں اور پٹھوں کا مجموعہ ہے۔ جب غیر فطری طریقے سے اس کو استعمال کیا جائے گا تو ہاتھوں کی لمس سے ان کا متاثر ہونا لازمی ہے۔ اس طرح رگیں اور پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں۔ مرد عورت کے ساتھ جسمانی تعلقات صحیح طور پر برقرار نہیں رکھ سکتا۔ نتیجہ شرمندگی کی صورت میں سامنے آتا ہے۔

نسخہ نمبر ۱

بیر بہوٹی ۔ روغن زیتون

۱۲ گرام ۱۲۵ ملی لٹر

ترکیب تیاری : زیتون کے تیل کو کڑاہی میں ڈال دیں اور ساتھ ہی بیر بہوٹی ڈال کر آگ پر رکھ دیں۔ بیر بہوٹی جل جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان کر تیل محفوظ کر لیں۔

طریقۂ استعمال : حشفہ کو چھوڑ کر باقی قضیب کی آہستہ آہستہ مالش کریں۔ دس پندرہ منٹ بعد پھر مالش کریں۔ ایک گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ یہ طریقہ صبح شام اختیار کیا جائے۔

۴۰ دن میں مُردہ اور کمزور رگیں درست ہوجاتی ہیں۔

## نسخہ نمبر ۲

| خراطین | چربی شیر | چربی ریچھ | جند بدستر | تیل میٹھا |
|---|---|---|---|---|
| ۳۰ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲۵ ملی لٹر |

ترکیب تیاری : کڑاہی میں تیل، خراطین اور جند بدستر ڈال کر دھیمی آنچ پر رکھیں۔ جب دونوں اشیاء جل کر سیاہ ہوجائیں تو اُتار کر چربی شیر اور ریچھ ڈال دیں اور آہستہ آہستہ لکڑی سے ہلاتے رہیں۔ تیل ٹھنڈا ہونے پر کھرل میں ڈال کر گھوٹیں۔ جب تمام اشیاء یکجان ہوجائیں تو ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

طریقۂ استعمال : تیل لے کر حشفہ کو چھوڑ کر باقی قضیب پر لگادیں۔ پانچ منٹ بعد آہستہ آہستہ مالش کریں۔ ایک گھنٹے بعد گرم پانی سے دھولیں۔ دن میں دو بار مالش کرنا ضروری ہے۔ اس سے رگیں اور قضیب کی کجی بھی رفع ہوجاتی ہے۔ ایک ماہ کے اندر صحتِ کُلّی حاصل ہوجاتی ہے۔

## نسخہ نمبر ۳

| خراطین | چربی ریچھ | میٹھا تیل |
|---|---|---|
| ۵۰ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲۵ ملی لٹر |

ترکیب تیاری : میٹھا تیل کڑاہی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور ساتھ ہی خراطین بھی ڈال دیں۔ جب خراطین جل جائیں تو کڑاہی کو اُتار لیں اور ریچھ کی چربی ڈال کر لکڑی سے ہلاتے رہیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کھرل میں ڈال کر خوب گھوٹیں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

طریقۂ استعمال : حشفہ کو باقی قضیب کی دن میں دو مرتبہ آہستہ آہستہ مالش کی جائے اور ایک گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

نوٹ : اِن تمام نسخہ جات کے استعمال کے ساتھ ساتھ ضعفِ باہ میں دیا گیا نسخہ نمبر ۶ ضرور کھائیے۔

✿

# نامردی

اس مرض میں قوتِ جماع یا تو بالکل ختم ہو جاتی ہے یا اِس قدر کمزور کہ مرد عورت کے قریب جانے کی قدرت نہیں رکھتا۔ عام طور پر یہ شکایت بڑھاپے میں ہو جاتی ہے، لیکن جوان مرد بھی بعض اوقات اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔

اگر پیدائشی طور پر مرد نامرد ہو تو لاعلاج ہے۔

**وجوہات:**

۱۔ آتشک یا سوزاک میں مبتلا ہونا اور علاج کی طرف شرمندگی کے مارے توجہ نہ دینا۔
۲۔ نشہ آور ادویات اور غیر مستند لوگوں سے کشتہ جات وغیرہ لے کر کھانا۔ نشہ آور ادویات سے جسم میں زہریلے بادے پیدا ہو جاتے ہیں اور غیر معیاری کشتہ جات سے فائدہ کے بجائے نقصان ہوتا ہے۔
۳۔ ضعفِ جگر، ضعفِ گردہ اور ضعفِ دماغ اور خصیوں کی کمزوری۔
۴۔ جلق (مشت زنی) اور بازاری عورتوں کے قریب جانا۔

علاج شروع کرنے سے پہلے اِن تمام امور کو مدِنظر رکھنا چاہیئے اور وجہ معلوم کرنے کے بعد علاج پر توجہ دیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

| خولنجاں | ثعلب مصری | موصلی سفید | ثعلب پنجہ | زعفران | جلوتری | جائفل |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲۵ گرام | ۶۰ گرام | ۶۰ گرام | ۶۰ گرام | ۳ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام |

| مغز اخروٹ | مغز بادام | مغز چلغوزہ | مغز پستہ | مشک خالص | شہد |
|---|---|---|---|---|---|
| ۲۵ گرام | ۵۰ گرام | ۲۵ گرام | ۱۵ گرام | ۴ گرام | حسب ضرورت |

**ترکیب تیاری:** تمام اشیاء کا سفوف تیار کریں اور شہد ملا کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

**خوراک:** ایک گولی صبح، ایک رات ہمراہ دودھ۔

**نوٹ:** ان نسخہ جات کے ساتھ پچھلے صفحے پر دیے گئے طلا کا بھی استعمال کریں۔
یہ نسخہ سردیوں کے موسم میں استعمال کیا جائے۔

نسخہ نمبر ۲

عقر قرحا۔ خولنجاں۔ تخم اٹنگن۔ مغز چلغوزہ۔ مغز بادام۔ اسگند۔ تشقاقل مصری۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۲۵ گرام ۳۰ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام

دار چینی۔ جائفل۔ ثعلب مصری۔ ثعلب پنجہ۔ درونج عقربی۔ رومی مصطگی۔
۶ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام

موصلی سفید۔ ستاور۔ بہمن سفید۔
۲۵ گرام ۲۵ گرام ۲۰ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات ہمراہ دودھ۔

نسخہ نمبر ۳

زعفران۔ مشک خالص۔ عقر قرحا۔ خولنجاں۔ موصلی سفید۔ ثعلب پنجہ۔ لونگ۔
۳ گرام ۳ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام ۱۵ عدد

ثعلب مصری۔ بیج بند۔
۲۵ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور شہد حسب ضرورت ملا کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: ایک گولی صبح، ایک رات ہمراہ دودھ۔

نوٹ: (۱) یہ نسخہ سردیوں میں استعمال کریں۔
(۲) اگر بہ امر مجبوری گرمیوں میں استعمال کرنا پڑے تو صبح یا رات کو صرف ایک گولی کھائی جائے۔

نسخہ نمبر ۴

ثعلب پنجہ۔ ثعلب مصری۔ تالمکھانہ۔ سنگھاڑا خشک۔ درونج عقربی۔ خولنجاں۔
۳۰ گرام ۳۰ گرام ۳۰ گرام ۳۰ گرام ۱۵ گرام ۲۵ گرام

عقر قرحا۔ بہمن سفید۔ ستاور۔ جائفل (درمیانے)
۱۵ گرام ۱۵ گرام ۲۵ گرام ۴ عدد

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات ہمراہ دودھ۔

# فوطوں کی سوجن اور خارش

فوطے متورم ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے ان میں درد ہوتا ہے۔ اکثر یہ درد نیچے سے اوپر یعنی کمر تک جا پہنچتا ہے۔ کبھی کبھی بخار اور قے بھی ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ شکایت قبض کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اگر قبض ہو تو پہلے قبض دور کریں۔ اگر سوزاک کی وجہ سے ہو تو پہلے سوزاک کا علاج کیا جائے۔ درد میں برف باندھنا بھی مفید ہے۔

اگر خارش ہو تو اس کی وجہ صفائی کا خیال نہ رکھنا، گرم اور مصالحہ دار کھانے۔ داد، چنبل۔ گندی جگہوں پر رہنا ہے۔

نسخہ نمبر ۱

کالے تل۔ بنولہ کی گری۔ گیرو۔ سونٹھ۔ نوشادر

۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۳ گرام ۱ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

استعمال: تھوڑے سے پانی میں ایک چمچ بھر سفوف لے کر لیپ بنالیں اور فوطوں پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۲

ٹیسو کے پھول۔ بابونہ کے پھول۔ مسور۔ نوشادر

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲ گرام

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو ایک لٹر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے تو اُتار لیں۔

استعمال: یہ پانی نیم گرم فوطوں پر دھاریں۔ نیز انہی ادویات کو پیس کر فوطوں پر لیپ کریں۔

نسخہ نمبر ۳

کمیلہ۔ چوب چینی۔ روغن گل۔ افیون۔ موم دیسی۔

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲۵ ملی لٹر ۱ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری : موم کو پگھلا کر روغن گُل میں ملا لیں۔ چوب چینی کا سفوف تیار کر کے تمام اشیاء کھرل میں ڈال کر خوب گھوٹیں۔

استعمال : فوطوں پر لیپ کریں۔

نوٹ : یہ لیپ فوطوں کی خارش دُور کرتا ہے۔

# سوزاک

یہ ایک متعدّی مرض ہے۔ اس میں پیشاب کی نالی میں زخم ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے خون اور پیپ آنا شروع ہو جاتی ہے۔

شروع مرض میں قضیب کے اندر جلن اور باہر خارش ہوتی ہے جو بڑھتے بڑھتے درد کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ پیشاب چیر کر اور درد سے آتا ہے۔

ابتدا ہی میں اگر اس مرض کا علاج کرا لیا جائے تو انسان اپنی خوشگوار عائلی زندگی کو بچا سکتا ہے۔ وگرنہ مرض بگڑ جانے پر عائلی زندگی کو برباد کر بیٹھتا ہے۔ اس لیے اس مرض کا فوری علاج کرنا چاہیئے۔

## وجوہات :

۱۔ بازاری عورتوں، حائضہ اور لیکوریا والی عورت سے جماع کرنا۔

۲۔ شراب خوری۔ گرم مصالحہ دار اشیاء کا کھانا۔

۳۔ نشہ آور چیزوں کا استعمال۔ اغلام وغیرہ

## نسخہ نمبر ۱

کباب چینی۔ کندر۔ سنگجراحت۔ شکر

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام ۵۰ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۶ گرام سفوف دن میں ایک بار لیں۔

## نسخہ نمبر ۲

ریوند چینی۔ تخم سرِوالی۔ ہلیلہ سیاہ (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۵ گرام سفوف گائے کے دودھ کے ہمراہ لسی کے ہمراہ۔ صبح۔ دوپہر اور رات۔

## نسخہ نمبر ۳

کندر۔ سنگجراحت۔ رال۔ چینی (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۷ گرام سفوف ہمراہ دودھ کی کچی لسی

## نسخہ نمبر ۴

گیرو۔ دال چنا (ہر ایک ۱۲ گرام)

ترکیب تیاری : ۲۷۵ ملی لٹر پانی میں رات کو بھگو دیں۔

خوراک : صبح اچھی طرح گھوٹ کر پی لیں۔

نوٹ : غلبۂ پیاس کی صورت میں دودھ کی کچی لسی پیئیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔

## نسخہ نمبر ۵

کیلے کی جڑ کا پانی۔ قلمی شورہ

۵۰ ملی لٹر ۹ گرام

ترکیب تیاری : کیلے کے پانی میں قلمی شورہ حل کریں۔

خوراک : دن میں تین بار (صبح۔ دوپہر۔ شام) یہ پانی پلا دیں۔ یہ ایک دن کے لیے ہے۔

☆☆☆

باب ۱۴

# عورتوں کی بیماریاں

## حیض

لڑکیاں جب بچپن کی عمر سے گزر کر سنِ بلوغت میں داخل ہوتی ہیں، اس وقت رحم میں خاص قسم کے تغیرّات رُونما ہوتے ہیں جس کی وجہ سے خونِ حیض جاری ہوجاتا ہے۔ عام طور پر ۱۳ سے ۱۵ برس کی عمر میں لڑکیوں کو پہلا حیض آتا ہے۔ حیض جاری ہونے سے پہلے چند ایک علامات ظاہر ہوتی ہیں :-

- بدن ٹوٹنے لگتا ہے۔ سُستی چھاجاتی ہے۔ کوئی کام کرنے کو دل نہیں چاہتا۔
- پیڑو میں کسی قدر اُبھار، تناؤ اور جلد سرخی مائل ہوجاتی ہے۔ اکثر اوقات پیڑو میں ہلکا ہلکا درد بھی ہوتا ہے۔
- فُرج میں پھیلاؤ اور سُرخی محسوس ہوتی ہے۔
- کمر، سر اور پیٹھ میں درد محسوس ہوتا ہے۔ ہلکا سا بخار بھی ہوجاتا ہے۔
- پستانوں میں تناؤ اور سختی پیدا ہوجاتی ہے۔ کبھی کبھی بھٹنیوں میں ہلکا ہلکا درد بھی ہوتا ہے۔
- بعض حسّاس قسم کی لڑکیوں کو دیوانگی کا دورہ پڑجاتا ہے۔

یہ علامات چند روز تک رہتی ہیں۔ پھر فرج سے تھوڑی سی مقدار میں سفید رطوبت جاری ہوتی ہے، پھر اس رطوبت میں تھوڑے سے خون کی آمیزش آنا شروع ہوجاتی ہے۔ اور آخر میں مکمل طور پر خونِ حیض جاری ہوجاتا ہے۔ پھر آہستہ آہستہ گھٹ کر حیض آنا بند ہوجاتا ہے۔ جب حیض آنا بند ہوجائے تو پاکیزگی حاصل کرنے کے لیے نہانا ضروری ہے

حیض کے بند ہوتے ہی جو علامات بیان کی گئی ہیں، وہ تقریباً ختم ہو جاتی ہیں اور لڑکیاں اپنے معمول کے کام انجام دینا شروع کر دیتی ہیں۔

شروع شروع میں حیض ہر ماہ نہیں آتا۔ کبھی ڈیڑھ ماہ بعد، کبھی دو ماہ بعد۔ دو تین مہینے آنے کے بعد یہ باقاعدگی سے ہر ماہ آتا ہے۔ اس کی مدت ۲۸ سے ۳۳ دن کے درمیان ہے۔ جب باقاعدگی سے شروع ہو جاتا ہے تو لڑکی کو ہر ماہ ۱۲۵ ملی لیٹر سے ۲۰۰ ملی لیٹر تک خون حیض آتا ہے۔ خون کی کمی بیشی کا انحصار جسمانی صحت پر ہے۔ صحت مند لڑکیوں کو زیادہ اور کمزور لڑکیوں کو کم مقدار میں آتا ہے۔ یہ کوئی خرابی کی بات نہیں۔

حیض کی مدت مختلف عورتوں میں مختلف ہوتی ہے مثلاً کمزور لڑکیوں کو ۲ دن اور صحت مند لڑکیوں کو ۴ سے ۵ دن تک خون آتا ہے۔ عام طور پر ۴۰ سے ۵۰ سال کی عمر تک عورت کو حیض آتا رہتا ہے۔ مگر یہ بھی صحتِ جسمانی پر منحصر ہے۔ اگر عورت صحت مند ہے تو زیادہ مدت تک اور کمزور ہے تو کم مدت تک خون آئے گا۔

بعض عورتوں کو ۳۰ سے ۴۰ سال کی عمر کے درمیان حیض آنا بند ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں یہ دیکھنا چاہیئے کہ عورت صحت مند ہے یا غیر صحت مند۔ اگر غیر صحت مند ہے تو اس خرابی کو خون پیدا کرنے والی غذاؤں اور ادویات سے کرنا چاہیئے۔ اگر عورت صحت مند ہے تو اُس کا علاج بھی کرنا چاہیئے کیونکہ اِس عمر میں خون بند ہونے سے چہرے اور پاؤں پر ورم آجاتا ہے اور نظر بھی کمزور ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ صحت مند عورت جو غذا کھاتی ہے، اس سے خون کی پیدائش کم اور چربی کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے غذا میں گھی، دودھ، چکنائی اور مٹھائیاں وغیرہ نہ دی جائیں۔

وہ گھرانے جہاں عورت محنت مشقت سے جی چراتی ہے اور نوکروں سے کام لیا جاتا ہے زیادہ تر عورتیں اس شکایت کا شکار ہوتی ہیں۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ غذا طاقتور کھائی جاتی ہے مثلاً مچھلی، مُرغا، گوشت، مٹھائیاں، پھل وغیرہ، مگر ورزش، سیر اور گھریلو کام کاج کی طرف توجہ نہ دینے سے ان کا جسم چربیلا اور موٹا ہو جاتا ہے۔ چربی کی وجہ سے حیض آنا بند ہو جاتا ہے اور وہ مختلف بیماریوں مثلاً چہرے اور پاؤں پر ورم، ہائی بلڈ پریشر اور شوگر وغیرہ کا شکار ہو جاتی ہیں۔ ایسی خواتین کے لیے سیر اور ورزش کے ساتھ ساتھ گھریلو کام کاج کی طرف توجہ ضروری ہے۔ سیر کرنے سے جسم حرکت میں رہتا ہے اور غذا ہضم ہو کر جسم میں خون بنانے میں مدد دیتی ہے۔

حیض کے دوران درج ذیل احتیاطیں مدِ نظر رکھیں :-

- حائضہ (حیض والی عورت) سے جماع نہ کریں۔ مذہبی اور طبی طور پر ممنوع ہے۔ اس سے مرد و عورت دونوں کو نہ صرف نقصان پہنچتا ہے بلکہ آتشک سوزاک کا اندیشہ ہے۔
- عورت سردی سے اپنے آپ کو بچائے رکھے۔ خصوصاً زیرِ ناف ٹھنڈا پانی استعمال کرنے سے اجتناب کیا جائے، کیونکہ ایسا کرنے سے خون رُک جانے کا اندیشہ ہے۔
- دورانِ حیض برف کا ٹھنڈا پانی، آئس کریم اور دہی وغیرہ سے پرہیز لازمی ہے۔
- محنت مشقّت کے کام زیادہ نہ کریں۔ اُچھلنے کُودنے اور سیڑھیاں چڑھنے سے گریز کریں۔
- حیض کے دوران صاف ستھرا کپڑا رکھا جائے۔ میلے کچیلے کپڑے بھی بہت سی خرابیوں کا باعث بنتے ہیں۔

# ماہواری کا درد کے ساتھ آنا

جب لڑکیوں کو پہلا حیض آتا ہے تو اکثر کمر، پیڑو اور کولھوں میں درد کی شکایت ہوتی ہے۔ مگر تین چار حیض آنے کے بعد یہ درد خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اگر اس کے بعد بھی درد ہو تو پھر علاج کی طرف توجہ دینا چاہیئے۔ یہ شکایت اس وجہ سے ہوتی ہے کہ خون کا اخراج صحیح طور پر نہیں ہوتا۔ بعض لڑکیوں کے خون میں جھلّیاں بھی ہوتی ہیں جو رحم کا مُنہ تنگ ہونے کی وجہ سے خارج نہیں ہو سکتیں۔

## نسخہ نمبر ا

| | |
|---|---|
| چھوہارے ۔ | دُودھ ۔ |
| ۵ عدد | آدھ لٹر |

ترکیب تیّاری : چھوہارے صاف کر کے دودھ میں ڈال دیں اور ۲۵۰ ملی لٹر پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ جب دیکھیں کہ آپ نے جو پانی ڈالا تھا، وہ خشک ہو گیا ہے تو اُتار لیں۔ چھوہارے نکال کر اُن کی گٹھلی پھینک دیں

خوراک : یہ چھوہارے کھا کر دُودھ پی لیں ۔

فائدہ : (۱) درد ختم ہو جاتا ہے۔

(۲) ماہواری کُھل کر آتی ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

ریوند چینی ۔ لونگ ۔ سونٹھ ۔ گڑ پرانا

۳ گرام ۳ عدد ۲ گرام ۱۲ ملی لٹر

ترکیب تیاری : ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیا ڈال کر اُبالیں ۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں ۔

خوراک : ماہواری بند ہونے کے بعد یہ پانی ۵ دن پیئیں ۔ ۱۲ ملی لٹر صبح ، ۱۲ ملی لٹر رات سوتے وقت ۔

## نسخہ نمبر ۳

تخم خربوزہ ۔ سونف ۔ گوکھرو ۔ پرسیاؤشاں (ہر ایک ۶ گرام)

ترکیب تیاری : تمام اشیاء کو ۵۰۰ ملی لٹر پانی میں جوش دیں ۔ جب ۱۵۰ ملی لٹر پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں ۔

خوراک : شربت بزوری ۵۰ ملی لٹر کے ہمراہ یہ پانی پیئیں ۔ درد کو فوراً افاقہ ہوگا ۔

## نسخہ نمبر ۴

ریوند چینی ۔ گڑ پرانا

۱۲ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری : ریوند چینی باریک پیس کر گڑ میں ملالیں اور ۱۲ گولیاں بنائیں ۔

خوراک : ایک گولی روزانہ رات کو سوتے وقت ہمراہ دودھ لیں ۔

نوٹ : ماہواری بند ہونے کے بعد بھی یہ گولیاں کھائیں ۔

## نسخہ نمبر ۵

ہینگ ۔ گڑ پرانا

۱ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری : ہینگ کو گڑ میں ملا کر یکجان کرلیں اور ۵ گولیاں بنالیں ۔

خوراک : ایک گولی روزانہ ماہواری کے دنوں میں کھائیں ۔

# ماہواری کا رُک جانا

بڑھاپے میں حیض نہیں آتا۔ اگر عورت حاملہ ہو جائے تو اس کو بھی حیض نہیں آتا۔ اس صورت میں علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بعض عورتیں جب تک بچے کو اپنا دودھ پلاتی ہیں تب تک حیض نہیں آتا۔ اُن کو بھی علاج کی ضرورت نہیں۔

اگر عورت جوان ہے اور بیان کردہ وجوہات میں سے کوئی بھی وجہ نہیں تو پھر علاج کی طرف فوراً توجہ کرنا چاہیئے، کیونکہ جُوں جُوں وقت گزرتا جائے گا، بیماری زور پکڑتی جائے گی اور علاج کرنا بھی مشکل ہو جائے گا۔

اسباب و علامات :

جنسی آلات کی نامکمل تخلیق۔

خون کی کمی۔ گُردوں کی سوزش۔ جگر کی خرابی۔

چہرے کا رنگ پیلا ہونا۔ پاؤں یا چہرے پر ورم۔

معدے کی کمزوری اور غذا کا ہضم نہ ہونا۔

موٹاپا۔ جسم کا چربیلا ہو جانا۔

نیند کی زیادتی۔ منہ کا ذائقہ بدل جانا۔ قبض کی شکایت۔

چڑچڑاپن۔ بات بات پر غصہ۔

مباشرت سے عدم دلچسپی۔ نفرت وغیرہ۔

## نسخہ نمبر ۱

مجیٹھ ۔ ابہل ۔ املتاس کا چھلکا۔ چینی

۸ گرام ۸ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری : تمام ادویات کو نصف لٹر پانی میں جوش دیں۔ جب ۲۰۰ ملی لٹر رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور چینی ملا لیں۔

خوراک : ۵۰ ملی لٹر پانی اور ۵۰ ملی لٹر پانی رات کو پیئیں۔

نوٹ : یہ دو دن کے لیے ہے۔ ایک ہفتہ استعمال کریں حیض آنے پر بند کر دیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

خربوزہ کے بیج ۔ ککڑی کے بیج ۔ کھیرے کے بیج ۔ پرسیاؤشاں ۔ کاسنی کے بیج ۔

۴ گرام ۴ گرام ۴ گرام ۳ گرام ۳ گرام

ابہل ۔ گوکھرو ۔

۳ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : تمام اشیاء کو نصف لٹر پانی میں جوش دیں ۔ جب آدھا رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں ۔

خوراک : یہ پانی دو دن صبح اور رات پئیں ۔ مزید ضرورت ہو تو دوبارہ بنالیں ۔ حیض آنے تک پئیں ۔

**نسخہ نمبر ۳**

تخم گاجر ۔ کلونجی ۔ پوست املتاس ۔ تخم قرطم ۔ ریوند خطائی

۶ گرام ۴ گرام ۶ گرام ۳ گرام ۴ گرام

ترکیب تیاری : تمام اشیاء نصف لٹر پانی میں جوش دیں ۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں ۔

خوراک : دن میں دو بار پانی پئیں ۔ یہ پانی تین دن کے لیے ہے ۔

**نسخہ نمبر ۴**

تل سیاہ ۔ گڑ پرانا

۱۲ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری : ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں جوش دیں اور نصف رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں ۔

خوراک : یہ پانی دن میں تین بار پئیں ۔ یہ ایک دن کے لیے ہے ۔

**نسخہ نمبر ۵**

سوئے کے بیج ۔ مولی کے بیج ۔ گاجر کے بیج ۔ میتھی کے بیج ۔ چھلکا املتاس

۳ گرام ۳ گرام ۳ گرام ۳ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : نصف لٹر پانی میں جوش دیں ۔ جب آدھا رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں ۔

خوراک : دن میں تین بار یہ پانی پیئیں۔ (صبح۔ دوپہر۔ شام)۔ یہ ایک دن کے لیے ہے۔

# ماہواری کی زیادتی

اسباب وعلامات :

- رحم کے عروق کا منہ پھٹ جانے یا رحم کی دیواروں کے زخمی ہونے کے سبب زیادہ خون آنا شروع ہو جاتا ہے۔
- کبھی یکدم زیادہ خون آتا ہے اور کبھی کم۔
- زیادہ دن خون آنے سے عورت کا چہرہ پیلا پڑ جاتا ہے۔ سر چکراتا ہے۔ ٹانگیں درد کرنے لگتی ہیں۔
- اکثر قبض کی شکایت ہو جاتی ہے۔ ریاح کی زیادتی۔ کام کاج کرتے وقت سانس پھول جاتا ہے۔ بھوک کم لگتی ہے۔
- مزاج میں چڑچڑاپن اور طبیعت میں گھٹن پیدا ہو جاتی ہے۔

نسخہ نمبر ۱

ماجو۔ مائیں۔ سنگجراحت۔ کتھ (ہر ایک ۶ گرام)۔

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔ اس کی چھ پڑیاں بنالیں۔

خوراک : ایک پڑیا صبح، ایک دوپہر۔ ایک رات ٹھنڈے پانی سے لیں۔

نوٹ : گرم اشیاء اس مرض میں نقصان دِہ ہیں۔

نسخہ نمبر ۲

گیرو۔ سنگجراحت۔ ماجو

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے چھ پڑیاں بنالیں۔

خوراک : ایک پڑیا صبح، ایک دوپہر، ایک رات ہمراہ شربت الجبار ۵۰ ملی لٹر۔

نسخہ نمبر ۳

بیخ الجبار۔ ریشہ خطمی۔ خرفہ کے بیج۔ کاہو کے بیج۔ تخم بارتنگ (ہر ایک ۶ گرام)

ترکیب تیاری: ۵۰۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار کر چھان لیں۔

خوراک۔ یہ پانی صبح۔ دوپہر۔ رات پئیں۔

نوٹ: یہ پانی دو دن کے لیے کافی ہے۔

نسخہ نمبر ۴

سنگھراہت۔ گیرو۔ کتھ۔ انجبار (ہر ایک ۶ گرام)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے ۴ پُڑیاں بنا لیں۔

خوراک: ایک پُڑیا صبح ہمراہ دودھ ٹھنڈا۔ ایک پُڑیا شام ہمراہ دودھ ٹھنڈا۔

نسخہ نمبر ۵

چار تخم۔ گوند کتیرا۔ شربت انجبار یا صندل

۶۰ گرام ۱۵ گرام ۲۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: پہلی دونوں اشیاء کا سفوف تیار کر کے ۶ پُڑیاں بنا لیں۔

خوراک: ایک پڑیا صبح، ایک دوپہر، ایک رات ہمراہ شربت ۵۰ ملی لٹر۔

ضروری بات: عورت سوائے حاجاتِ ضروریہ کے نہ اُٹھے۔

غذا نرم دیں۔ کدو۔ گھیا۔ بھنڈی کا سالن دیا جائے۔

# بے قاعدگی حیض

جوان عورت کو اگر حیض ڈیڑھ دو ماہ بعد آئے تو اسے خرابی سمجھنا چاہیے۔ عام طور پر ایسی خواتین کو کھل کر حیض نہیں آتا کبھی ایک یا دو دن بعد بند ہو جاتا ہے۔ اگر عورت صحت مند ہے اور خون کم مقدار میں آتا ہے تو بھی علاج کی ضرورت ہے اور اگر کمزور ہے تو پہلے اس کا علاج غذا سے کریں یعنی ایسی غذائیں دیں جو خون بنانے میں مدد دیں۔

حیض کی بے قاعدگی کی وجہ سے حمل قرار نہیں پاتا۔

نسخہ نمبر ۱

ریوند چینی۔ جوکھار۔ قلمی شورہ۔ زیرہ سفید۔ شکر تری (کیڑا نکال دیں)۔

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔
خوراک: ۵ گرام سفوف رات کو سوتے وقت لیں۔ حیض آنے پر بند کر دیں۔

نسخہ نمبر ۲

سورنجان شیریں۔ گندھک آملہ سار۔ مقل ازرق (گوگل)۔ اسگند ناگوری۔ کالی زیری۔
۱۲ گرام ۴۸ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام

مرکی۔ صبر سقوطری
۱۲ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کرکے گوگل ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔
خوراک: بعد فراغتِ حیض ایک گولی روزانہ رات کو دودھ کے ہمراہ لیں۔ سات دن مسلسل کھائیں اور روزانہ جماع کریں۔

نسخہ نمبر ۳

حبِ قرطم۔ ریوند خطائی۔ جوکھار۔ بالچھڑ۔ مرکی۔ زیرہ سفید۔ سونف۔ شہد
۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۳ گرام ۶ گرام ۶ گرام حسبِ ضرورت

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔
خوراک: ایک گولی صبح۔ ایک رات ہمراہ دودھ۔
نوٹ: حیض آنے پر دوا بند کر دیں۔

# سیلان الرحم (لیکوریا)

اس مرض میں عورت کی اندامِ نہانی سے سفید یا ہلکا سا زرد پانی خارج ہوتا ہے۔ عورت آہستہ آہستہ کمزور ہوتی جاتی ہے۔ جوں جوں مرض پرانا ہوتا جاتا ہے، کمر درد، سر درد، چکر، ٹانگوں میں درد، خون کی کمی، مزاج میں چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ مرض اگر پرانا ہو جائے تو رطوبت سے سخت بدبو آتی ہے۔
عام طور پر یہ مرض آتشک یا بار بار اسقاطِ حمل کے نتیجے میں پیدا ہوتا ہے۔ بعض خواتین کو موروثی یہ شکایت ہوتی ہے۔
اِس مرض میں درج ذیل نسخوں کے علاوہ "سرعت انزال" کے تحت دیے گئے نسخے بھی

کارآمد ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

موصلی سفید۔ گوند ڈھاک۔ سنگھاڑا خشک۔ چھالیہ (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

**نسخہ نمبر ۲**

موچرس۔ گوند ڈھاک۔ گوند کیکر۔ اسگند۔ موصلی سفید (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

**نسخہ نمبر ۳**

| پھلی کیکر | گوند کیکر | موصلی سفید | سنگھاڑا خشک | چھلکا اسبغول | سنگجراحت |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۵ گرام | ۱۵ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام سفوف صبح، ۶ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ: یہ نسخہ شدید قسم کی شکایت میں نہایت جلد اثر کرتا ہے۔ جب مرض پرانا ہو جائے تو استعمال کریں۔

**نسخہ نمبر ۴**

| موصلی سفید | موچرس | گوند ڈھاک | اسگند | سنگجراحت | مازو | ثعلب مصری |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۹ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۹ گرام | ۱۲ گرام |

چھلکا اسبغول۔
۱۲ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات ہمراہ تازہ پانی یا دودھ۔

**نسخہ نمبر ۵**

مازو۔ سنگجراحت۔ ستاور۔ پھلی کیکر۔ موصلی سفید۔ چھالیہ (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۹ گرام سفوف ہمراہ دودھ صبح اور ۹ گرام رات ہمراہ دودھ۔

ضروری نوٹ: (۱) اس مرض میں گرم اور مصالحے دار اشیاء استعمال کریں۔

(۲) کھٹی اشیاء مثلاً اچار۔ چٹنی اور ترش اشیاء سے پرہیز کریں۔

(۳) چائے اور قہوہ بند کر دیں۔

# اندامِ نہانی کی خارش

اس مرض میں شرمگاہ کے اندر یا باہر خارش ہوتی ہے۔ یہ شکایت عام طور پر حاملہ خواتین کو ہوتی ہے۔

وجوہات:

۱۔ جسم کی صفائی میں بے احتیاطی۔ جوئیں پڑنا۔

۲۔ فتورِ حیض یا حیض کے دوران گندے کپڑوں کا استعمال۔ معدے میں کیڑے۔

۳۔ سوزش رحم۔ بواسیر۔ پیشاب میں جلن۔

۴۔ سر میں خشکی۔ ہائی بلڈ پریشر۔ نیند نہ آنا۔

۵۔ چٹپٹی اور مصالحے دار اشیاء کا بے دریغ استعمال۔

## نسخہ نمبر ۱

| چار تخم | روغن بادام | شربت صندل |
|---|---|---|
| ۱۲۵ گرام | حسبِ ضرورت | حسبِ ضرورت |

ترکیب تیاری: چار تخم صاف کر کے ۱۰ قطرے روغن بادام ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس کی آٹھ پڑیاں بنا لیں۔

خوراک: ایک پڑیا دن کے ۱۱ بجے اور ایک شام ۴ بجے ہمراہ شربت صندل۔

## نسخہ نمبر ۲

| ست پودینہ | کافور | گائے کا مکھن |
|---|---|---|
| ۳ گرام | ۲ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو کھرل کر کے ایک شیشی میں اچھی طرح کارک لگا کر محفوظ کر لیں۔

استعمال : صبح۔ دوپہر۔ شام رُوئی سے خارش زدہ حصّوں پر لگائیں اور پندرہ بیس منٹ بعد گرم پانی سے دھولیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| | |
|---|---|
| مربہ آملہ بنارسی۔ | ورق چاندی |
| ۴ عدد | ۲ عدد |

ترکیب استعمال : مربہ کو تازہ پانی سے دھو کر گٹھلی نکال دیں اور پھر چاندی کے ورق لگا کر کھالیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔

نوٹ : (۱) یہ نسخہ ہائی بلڈ پریشر یا گرم اشیاء کھانے کی وجہ سے ہونے والی خارش میں مفید ہے۔

(۲) اگر پورے جسم پر خشکی کی وجہ سے خارش ہو تو بادام روغن یا چنبیلی کا تیل مَلنے سے بھی افاقہ ہو جاتا ہے۔

(۳) اس مرض میں بھنڈی۔ گھیا۔ کدو۔ ٹینڈے۔ پالک اور ساگ کھائیں۔

# ورم رحم

وجوہات :

۱۔ مباشرت کی زیادتی۔ وضع حمل کے وقت انگلی یا اوزار کے استعمال کی وجہ سے زخم ہونا۔

۲۔ خون میں تیزابیت۔ صفائی کا خیال نہ رکھنا۔ بدبودار رطوبت شرمگاہ سے خارج ہونا۔

۳۔ حائضہ کا پوری طرح پاک نہ ہونا اور مرد کا مباشرت کر لینا۔

۴۔ پیشاب میں جلن، قبض اور سیلان الرحم۔

۵۔ پیڑو میں درد اور گرانی۔ کبھی کبھی پیشاب یا پاخانہ کرتے وقت بھی درد ہونا۔

۶۔ جماع کے وقت اور ماہواری کے دنوں میں درد۔

اس مرض میں سبزیوں کا کھانا فائدہ مند ہے۔

## نسخہ نمبر ۱

| | | | |
|---|---|---|---|
| سونف۔ | گوکھرو۔ | مکو خشک۔ | خربوزہ کے بیج |
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۰ گرام | ۱۰ گرام |

ترکیب تیاری: تمام اشیا کو ۵۰۰ ملی لٹر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی نصف رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: ۶۰ ملی لٹر پانی صبح نہار منہ اور ۶۰ ملی لٹر رات سوتے وقت پئیں۔ یہ دو دن کے لیے ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

صندل سرخ۔ گلسرخ۔ سونف۔ بنفشہ۔ تخم خطمی۔ گوکشک۔ چینی

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۷۵۰ گرام

ترکیب تیاری: ایک لٹر پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب چوتھائی حصہ پانی خشک ہو جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور چینی ملا کر شربت تیار کریں۔

خوراک: ایک گلاس شربت صبح ۱۰ بجے اور ایک دوپہر تین بجے پئیں۔

## نسخہ نمبر ۳

مربہ آملہ بنارسی۔ ورق چاندی۔ مربہ گاجر۔ شربت بزوری

۴ عدد ۴ عدد ایک عدد حسب ضرورت

ترکیب استعمال: مربہ آملہ سے گٹھلی نکال دیں اور مربہ گاجر اور ورق ملا کر یک جان کر لیں۔ صبح نہار منہ کھائیں۔ اس کے بعد کچھ نہ کھائیں۔ ۴ گھنٹے بعد کھانا کھائیں۔ شام ۳ بجے ایک گلاس شربت بزوری پئیں۔ یہ ایک دن کی خوراک ہے۔

## نسخہ نمبر ۴

پھٹکڑی۔ رسونت۔ عرق گلاب

۶ گرام ۶ گرام ۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: دونوں اشیا عرق گلاب میں کھرل کریں۔

استعمال: صاف کپڑا تر کر کے اندام نہانی کے اندر رکھیں۔

## نسخہ نمبر ۵

باؤبڑنگ۔ باؤکھمبہ۔ سمندر سوکھ۔ میتھی کے بیج۔ اجوائن دیسی۔ اجوائن خراسانی۔

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام

مغز بادام۔ کشمش یا منقیٰ۔ نمک سیاہ

۶ گرام ۶ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری و استعمال: سب اشیاء کو پیس کر تھوڑا سا پانی ڈال کر چٹنی سی بنا لیں۔ پھر صاف کپڑا اس سے تر کر کے فرج کے اندر رکھیں۔ [illegible] ہو جائے۔ کم از کم چار گھنٹے روزانہ رکھا جائے۔ یہ عمل سات دن کیا جائے۔ جماع سے پرہیز لازمی ہے۔

# اختناق الرحم

اسے ہسٹریا بھی کہتے ہیں۔ یہ شکایت زیادہ تر حساس نوجوان لڑکیوں کو ہوتی ہے۔ جب یہ لڑکیاں اپنے ارد گرد یا گھر میں رہنے والے لوگوں کو پیار کرتے دیکھتی ہیں، تو اُن کے ذہن پر اس کے بُرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ہمارے مذہب نے اسی لیے بہت سی اخلاقی پابندیاں عائد کی ہیں۔

بعض اوقات ایسی لڑکیوں کو دورے پڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اس دوران کچھ غیر اختیاری حرکات وقوع پذیر ہوتی ہیں۔ یہ دورہ چند منٹ سے آدھ گھنٹے تک رہتا ہے۔ کبھی مریضہ روتی ہے، کبھی ہنستی ہے۔ بات نہیں کر سکتی، مگر سنتی ہے۔ دورے کے وقت بتیسی جکڑ جاتی ہے، مگر زبان نہیں کٹتی۔ بعض اوقات مریضہ کی آواز اور لہجہ بدل جاتا ہے۔ کچھ لوگ اِس وہم کا شکار ہو جاتے ہیں کہ مریضہ پر کوئی جن یا آسیب مسلط ہو گیا ہے۔

اس مرض کا شکار درج ذیل عورتیں بھی ہوتی ہیں:-

۱۔ گھریلو زندگی میں بے جا ڈانٹ ڈپٹ۔ کمتر سمجھنا وغیرہ۔
۲۔ شادی کے بعد عائلی زندگی میں ناکامی اور آئے دن کا جھگڑا۔
۳۔ کسی عزیز کی موت کا غم، جس سے بے پناہ پیار ہو۔
۴۔ شادی کا حسب خواہش نہ ہونا۔ عاشق سے جدائی۔

نوجوان لڑکی کی شادی کر دی جائے۔ اگر دورہ پڑ جائے تو درج ذیل طریقہ اختیار کریں۔

۱۔ مریضہ کو ہوادار کمرے میں لٹا دیا جائے۔ چونا اور نوشادر ہم وزن لے کر پیس لیں اور دورے کے وقت مریضہ کو سنگھائیں۔ ہینگ اور پیاز بھی سنگھا سکتے ہیں۔ یاد رکھیے اس مرض میں بدبودار چیزیں ہی فائدہ دیتی ہیں۔ خوشبودار چیزیں سنگھانے سے مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

۲۔ مریضہ کے مُنہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارے جائیں۔ ہوش آنے پر مریضہ کے کپڑے ڈھیلے کر دیں اور آرام کرنے دیں۔

۳۔ دس پندرہ منٹ بعد روغن کدو کی مالش تالو پر کی جائے۔

۴۔ خوراک میں سبزیاں زیادہ استعمال کرائیں۔ پائے۔ تلی ہوئی مچھلی۔ مُرغا، پائے، چائے اور انڈوں سے پرہیز کریں۔

بعض خواتین کے پیڑو کے قریب سے ایک گولہ سا اُٹھ کر اُوپر کی طرف جاتا ہے۔ گردن میں سختی آجاتی ہے۔ پٹھے کھنچ جاتے ہیں۔ سانس لینے میں دِقّت ہوتی ہے۔

## نسخہ نمبر ۱

جدوار خطائی۔ عود صلیب۔ عقر قرحا

۳ گرام ۳ گرام ۴ گرام

**ترکیب تیاری:** سفوف تیار کریں۔

**خوراک:** ایک گرام سفوف ہمراہ دودھ صبح نہار منہ، ایک گرام رات سوتے وقت ہمراہ دودھ ۲۷۵ ملی لٹر۔

## نسخہ نمبر ۲

عقر قرحا۔ دھنیا خشک۔ بالچھڑ (ہموزن)

**ترکیب تیّاری:** سفوف تیار کریں۔

**خوراک:** ایک گرام سفوف صبح، ایک گرام رات سوتے وقت لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

عقر قرحا۔ شہد

۲۵ گرام ۵۰ ملی لٹر

**ترکیب تیّاری:** عقر قرحا کا سفوف تیار کر کے شہد میں ملا کر یکجان کر لیں۔

**خوراک:** آدھ چمچ چھوٹا صبح، آدھ دوپہر، آدھ رات۔

## نسخہ نمبر ۴

عقر قرحا۔ عود صلیب۔ رومی مصطگی۔ جدوار خطائی (ہموزن)

**ترکیب تیّاری:** سفوف تیار کریں۔

**خوراک:** ایک گرام صبح، ایک گرام رات ہمراہ دُودھ۔

**نسخہ نمبر ۵**

اسگند ناگوری - زعفران - دانہ الائچی خورد - عود صلیب - جدوار خطائی - مگھاں -
۱۲ گرام ۲ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام

**ترکیب تیاری** : سفوف تیار کریں -

**خوراک** : ایک گرام سفوف صبح، ایک گرام رات ہمراہ دودھ -

**نوٹ** : ہسٹیریا کے ضمن میں دیئے گئے تمام نسخے استعمال کیے جا سکتے ہیں -

# عقر (بانجھ پن)

اس مرض میں باوجود جماع کے حمل قرار نہیں پاتا - اگر شادی کے دو تین سال کے اندر حمل قرار نہ پائے تو فوری طور پر علاج کی طرف توجہ دینی چاہیئے -

اگر مرد جماع پر قادر رہے تو پھر اس کے مادۂ منویہ کو چیک کرائیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ اس کے مادۂ منویہ میں کیڑے ہیں یا نہیں - کیونکہ بعض مرد جماع پر تو قدرت رکھتے ہیں مگر ان کے مادۂ منویہ میں کیڑے نہیں ہوتے - اگر ایسی صورت ہو تو پھر عورت کا علاج کرانے کی ضرورت نہیں، بلکہ مرد کے علاج کی طرف توجہ دینے کی ضرورت ہے -

اگر مرد کے مادۂ منویہ میں نہ تو کیڑے زندہ ہوں اور نہ مُردہ (کیڑے سرے سے ہی نہ ہوں) تو ایسے مرد کا علاج کرانا بے کار ہے -

اگر مرد ٹھیک ہو تو پھر عورت کے علاج کی طرف توجہ دی جائے - اس مرض میں ایسی ادویات دی جاتی ہیں جو حمل کے لیے مفید ہوں -

عورتوں میں درج ذیل خرابیوں کی وجہ سے اولاد نہیں ہوتی : -

۱- اعضائے نسل میں پیدائشی نقص (یہ لاعلاج ہے) -

۲- رحم کا منہ بند ہونا (اس شکایت کو دُور کرنے کے لیے رحم کا مُنہ آپریشن کے ذریعے کھولا جاتا ہے -

۳- رحم کی رسولی، اٹھرا، سوزاک، آتشک وغیرہ -

۴- عورت کا موٹا ہونا - رحم کا چربیلا ہونا وغیرہ -

۵۔ قلتِ حیض، بے قاعدگیٔ حیض، سیلان الرحم، خون میں زہریلا مادہ ہونا۔

اصل سبب معلوم کر کے علاج کی طرف توجہ دیں۔ جب سبب رفع ہو جائے، تو درج ذیل نسخے کارآمد ہوتے ہیں:۔

## نسخہ نمبر ۱

ریشِ پیپل۔ شکر۔ تاودر (ہموزن)

**ترکیب تیاری:** سفوف تیار کریں۔

**خوراک:** ۶ گرام صبح، ۶ گرام رات ہمراہ دُودھ۔

**ضروری بات:** عورت کو حیض آنا شروع ہو تو دوا کھلانا شروع کر دیں اور بعد فراغتِ حیض سات دن کھلائیں اور روزانہ جماع کریں۔ بہتر ہے کہ مرد بھی روزانہ دو وقت کھائے۔

## نسخہ نمبر ۲

مشک خالص۔ موصلی سفید۔ موصلی سیاہ۔ طباشیر۔ کالی مرچ۔ عودصلیب

۲ گرام ۱۲ گرام

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۹ گرام

**ترکیب تیاری:** سفوف تیار کر کے مشک خالص اور تھوڑا سا شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

**خوراک:** ایک گولی صبح نہار منہ بعد فراغتِ حیض۔

## نسخہ نمبر ۳

پرانا گڑ۔ مشک خالص۔ زعفران۔ برگ بھنگ۔ چھالیہ۔ چھلکا ہلیلہ زرد

۱۲ گرام ۱ گرام ۱ گرام

۶ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام

**ترکیب تیاری:** آخری چار چیزوں کا سفوف تیار کر کے پرانا گڑ اور مشک خالص ملا کر دانۂ مونگ کے برابر گولیاں بنالیں۔

**خوراک:** ایک گولی روزانہ حیض شروع ہونے پر اور ایک گولی بعد فراغتِ حیض سات یوم۔ روزانہ جماع کریں۔

## نسخہ نمبر ۴

سورنجان شیریں۔ گندھک آملہ سار۔ گوگل۔ اسگند ناگوری۔ صبر سقوطری

۳۰ گرام ۵ گرام

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام

مرنکی۔ کالی زیری

۱۲گرام ۶گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے تھوڑا سا پانی ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: بعد فراغت حیض سات دن روزانہ نہار منہ ایک گولی کھائیں اور روزانہ جماع کریں۔

# اسقاطِ حمل

اس مرض میں وقت سے پہلے جنین رحم سے خارج ہو جاتا ہے۔ یہ شکایت عام طور پر ابتدائی تین مہینوں یا آخری تین مہینوں میں ہوتی ہے۔

## اسباب:

۱۔ کثرت جماع۔ چوٹ کا لگنا۔ محنت مشقت کے کام۔ غم وغصہ وغیرہ۔

۲۔ کمزوری۔ اسہال، پیچش، ہیضہ۔ سوزاک، آنتوں کے کیڑے۔

۳۔ رحم کی بیماریاں مثلاً اٹھرا۔ کثرت حیض۔ رحم کی ساخت میں خرابی اور رحم کا چربیلا ہونا وغیرہ۔

۴۔ رطوبت جنین کی زیادتی۔ آنول کا چربی دار ہونا۔ جنین کی موت۔ جنین کا طاقتور ہونا جبکہ رحم کا کمزور ہونا۔

۵۔ بعض عورتوں کو کسی خاص وجہ کے بغیر اسقاط ہو جاتا ہے۔

۶۔ بعض اوقات حاملہ کی جان بچانے کی خاطر حمل گرا دیا جاتا ہے جس سے رحم کمزور ہو جاتا ہے۔

۷۔ بعض عورتوں کے بچے ایک خاص مہینے میں پیٹ کے اندر مر جاتے ہیں۔

۸۔ بعض عورتیں بچہ پیدا کرنا نہیں چاہتیں، وہ جان بوجھ کر حمل گرا دیتی ہیں۔ ایسا بار بار کرنے سے وہ بچہ پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتیں۔

## علامات:

اسقاط سے پہلے حاملہ کی طبیعت سست ہو جاتی ہے۔ جسم ٹوٹنے لگتا ہے۔ پیڑو میں گرانی محسوس ہوتی ہے۔ پھر آہستہ آہستہ درد شروع ہوتا ہے جو بڑھتے

بڑھتے انتہا تک پہنچ جاتا ہے۔ پھر رحم سے سیلانِ خون شروع ہو جاتا ہے پلستان کی سختی زائل ہو جاتی ہے اور ان کا تنّم گھٹ جاتا ہے۔ جب اسقاط کا وقت قریب ہوتا ہے تو اکثر حاملہ کے سر میں گرانی اور آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ بدن میں لرزہ پیدا ہوتا ہے بعض اوقات بخار بھی ہو جاتا ہے۔

جب اسقاط کا اندیشہ ہو تو عورت کو ہوادار مکان میں آرام سے لٹا دیا جائے۔ چلنے پھرنے اور کام کاج سے روک دیں۔ اگر خون نہایت قلیل مقدار میں آرہا ہو تو اُسے روکنے کی کوشش کریں، لیکن اگر خون بکثرت خارج ہو رہا ہو اور اسقاط رُکنے کی کوئی صورت نظر نہ آئے تو ایسی ادویات دیں جن سے جنین کا اخراج ہو۔ اسقاطِ حمل کے بعد عورت کو دس پندرہ دن مکمل آرام کرنے دیں۔ اسقاط کے بعد نرم غذائیں دیں۔

اسقاطِ حمل کے بعد سب سے ضروری بات یہ دیکھنے کی ہوتی ہے کہ آیا رحم کی صفائی مکمل طور پر ہو گئی ہے یا نہیں؟ کیونکہ بعض اوقات رحم میں خون جم جاتا ہے جو آگے چل کر بہت سی پیچیدگیوں کا باعث بنتا ہے۔ اسقاط کے تین روز درج ذیل نسخہ دیں۔ یہ رحم کو صاف کرتا ہے۔

**نسخہ**

| مشکیطرامشیع | پوست املتاس | ڈوڈہ کپاس | تخم خربوزہ | تخم قرطم | گڑ پرانا |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | ۷ گرام | ۷ گرام | ۵۰ گرام |

ترکیب تیاری: ایک لٹر پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ یہ پانی دو دن کے لیے ہے۔

خوراک: صبح، دوپہر، شام یہ پانی پلائیں (۸۰ ملی لٹر ایک وقت میں)

اگر پیڑو، کمر اور رانوں میں درد کم ہو اور خون نہایت قلیل مقدار میں آئے اور جنین اپنی جگہ سے نہ ہٹا ہو تو فوراً ایسی ادویات دیں جن سے خون بند ہو جائے اور اسقاط کا اندیشہ جاتا رہے۔ درج ذیل نسخہ اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

**نسخہ**

| سنگجراحت | دم الاخوین | بیخ انجبار | تخم خرفہ سیاہ | گیرو |
|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۹ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے اس کی چھ پڑیاں بنالیں۔

خوراک: صبح۔ دوپہر۔ شام ایک ایک پُڑیا ہمراہ شربت انار یا شربت انجبار ۵۰ ملی لٹر۔

نوٹ: (۱) ایسی حالت میں گرم اشیاء نہ دیں۔

(۲) ملتانی مٹی کا لیپ پیڑو پر کریں۔

(۳) مریضہ کو برف کا پانی یا آئس کریم دیں۔

یہ نسخہ بھی دے سکتے ہیں۔

**نسخہ**

| سنگجراحت۔ | طباشیر۔ | دانہ الائچی خورد۔ | گیرو۔ | شکر |
|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۹ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۴۰ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے ۶ پُڑیاں بنا لیں۔

خوراک: ایک پُڑیا صبح، ایک دوپہر، ایک شام ہمراہ شربت انار یا شربت انجبار ۵۰ ملی لٹر۔

اگر جریانِ خون رُک نہ رہا ہو اور اسقاط ہونے کے آثار ہوں تو پھر ایسی ادویات دی جاتی ہیں جو جریانِ خون میں مدد دیں۔

اس صورت میں درج ذیل نسخہ دیں:۔

**نسخہ**

| پرسیاؤشاں۔ | تخم خیارین۔ | تخم خربوزہ۔ | مغز حب قرطم۔ | ابہل۔ | گڑ پُرانا |
|---|---|---|---|---|---|
| ۷ گرام | ۷ گرام | ۷ گرام | ۷ گرام | ۵ گرام | ۳۰ گرام |

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو ۷۵۰ ملی لٹر پانی میں جوش دیں۔ جب ۲۵۰ ملی لٹر پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: یہ پانی دن میں دو بار پئیں۔ یہ دو دن کے لیے ہے۔

# کمیِ دُودھ

بعض خواتین دیکھنے میں صحت مند نظر آتی ہیں، مگر جب انہیں بچّہ پیدا ہوتا ہے، تو اُن کی چھاتیوں میں دُودھ پوری طرح نہیں اُترتا۔ شروع شروع میں تو بچّے کی غذائی ضرورت چونکہ کم ہوتی ہے، اس لیے اُس کی غذائی ضرورت پوری ہو جاتی ہے۔ مگر جُوں جُوں بچّہ بڑا ہوتا جاتا ہے، اس کی غذائی ضرورت بھی بڑھتی جاتی ہے۔ چنانچہ ایسی

خواتین ان کی ضرورت پوری کرنے سے قاصر رہتی ہیں۔ اس لیے ان کو چاہیئے کہ کمئ دُودھ کی طرف توجہ دیں۔

بعض خواتین جو جسمانی لحاظ سے کمزور ہوتی ہیں، وہ بھی کمئ دودھ کا شکار ہوتی ہیں۔ ایسی خواتین کا علاج دوا کے ساتھ ساتھ غذا سے بھی کیا جاتا ہے۔

## غذا

۱۔ کمزور خواتین کی غذا میں دودھ۔ گوشت اور پھل زیادہ مقدار میں ہوں۔

۲۔ زچگی کے دوران چائے اور قہوہ نہ دیا جائے۔ اگر چائے دینا ضروری ہو تو دُودھ میں تھوڑی سی چائے کی پتی ڈال کر دی جائے۔

۳۔ مغز بادام شیریں۔ خشخاش۔ سونف۔ زیرہ سفید۔ کوزہ مصری کا حریرہ بنا کر
۱۱ عدد ۱۲ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام
صبح سویرے نہار منہ دیا جائے۔ دوپہر کو مُرغ یا بکرے کے گوشت کی یخنی۔ شام اور رات کو دودھ۔

۴۔ تین چار دن روٹی نہ دی جائے۔ بلکہ دودھ زیادہ سے زیادہ دیں۔ دن کے گیارہ بجے مغز بادام شیریں (۵ اعدد) گری ناریل (۱۲ گرام) دیسی گھی (۲۵ ملی لٹر) اور چینی (ایک چمچ)۔ اِن تمام چیزوں کو کُوٹ کر گھی گرم کر کے اس میں ملالیں اور کھلائیں۔

اب آئیے علاج کی طرف۔ کمئ دودھ کے لیے یہ نسخے استعمال کریں:۔

### نسخہ نمبر ۱

زیرہ سفید۔ شکر۔ دُودھ
۶ گرام ۱۲ گرام ۲۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: زیرہ سفید پیس کر شکر ملالیں اور دودھ کے ساتھ کھائیں۔ یہ ایک خوراک ہے۔ بہتر ہے کہ صبح اور شام دو بار کھایا جائے۔

### نسخہ نمبر ۲

زیرہ سفید۔ خشخاش۔ شکر۔ دُودھ
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲۵ گرام $\frac{1}{2}$ لٹر

ترکیب تیاری: زیرہ اور خشخاش کا سفوف تیار کر کے شکر ملالیں۔ یہ سفوف دن میں دو بار دُودھ ۲۵۰ ملی لٹر کے ہمراہ لیں۔

نسخہ نمبر ۳

| زیرہ سفید | خشخاش | بستاور | مغز بادام شیریں | چینی | دودھ کا شے |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | حسب ضرورت |

ترکیب تیاری: پانچوں اشیاء کا سفوف تیار کرکے چار پڑیاں بنالیں۔

خوراک: ایک پڑیا صبح، ایک شام ہمراہ دودھ ۲۷۵ ملی لیٹر۔

نوٹ: کوئی ایک نسخہ ایک ہفتہ استعمال کریں۔ اس کے بعد دن میں ایک بار دوا کھائیں تقریباً ۲۰ دن استعمال کریں۔

# چھاتی کا کینسر

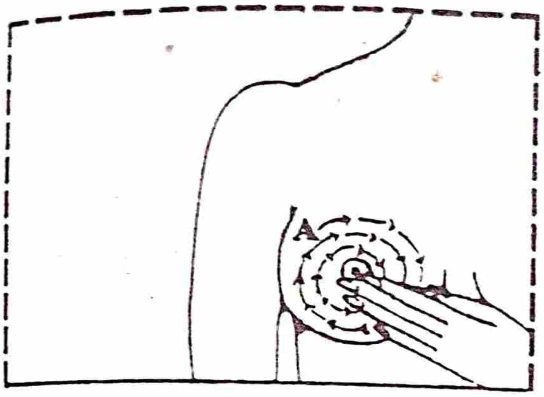
کینسر یا سرطان وہ موذی مرض ہے جس پر اگرچہ بڑے شد و مد سے تحقیق جاری ہے لیکن اب تک اس جان لیوا مرض کا مکمل علاج دریافت نہیں ہوسکا۔ البتہ اگر ابتدائی مراحل پر ہی پتہ چل جائے تو اس پر قابو پانا ناممکن نہیں۔

خواتین میں چھاتی کے سرطان کے اعداد و شمار میں اضافہ ہو رہا ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق دیگر وجوہات کے علاوہ اس کی ایک اہم وجہ ماں کا اپنے بچوں کو اپنا دودھ نہ پلانا ہے۔ چھاتی کے سرطان سے بچنے کے لیے بچے کو اپنا دودھ پلانے کے ساتھ ساتھ چھاتیوں کی حفاظت و نگہداشت بھی ضروری ہے تاکہ خدانخواستہ اس مرض کے لاحق ہونے کا خدشہ ہو تو ابتدائی مرحلے پر ہی اس کا سدباب ممکن ہوسکے۔

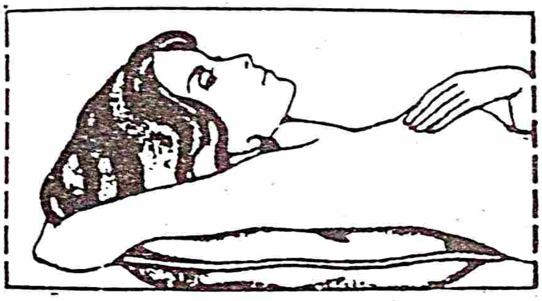
## معائنے کا طریقہ

یہاں چھاتی کے معائنہ کا انتہائی آسان اور سادہ طریقہ درج کیا جارہا ہے۔ خواتین غسل کے وقت یہ معائنہ خود کرسکتی ہیں۔ چھاتیوں کی حفاظت کے لیے اس معائنے کو معمول بنالیا جائے تو بے شمار جانیں اس خطرناک مرض سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔

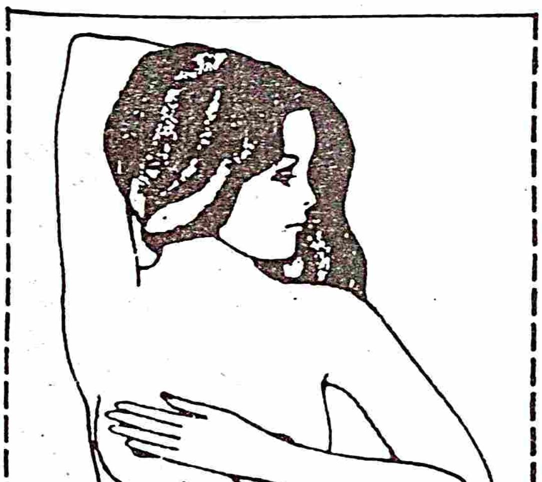
نہانے کے دوران جب ابھی جسم گیلا اور چکنا ہو تو معائنے کی ابتدا وہاں سے




کرنی چاہیئے جہاں چھاتی پر A کا حرف ہے۔ اپنی اُنگلیوں کو ہموار رکھتے ہوئے انہیں تیر کے نشان کے مطابق اس طرح آہستہ آہستہ آگے لے جائیں حتیٰ کہ انگلیاں چھاتی کے تمام حصّوں کو چھوتی ہوئی آخر میں بھٹنی یا نپل تک پہنچ جائیں۔ اس دوران نہایت توجہ سے یہ محسوس کرنے کی کوشش کریں کہ کہیں کوئی گلٹی یا گومڑا تو نہیں۔ یہ عمل دوسری چھاتی پر بھی کریں۔



اب لیٹ جائیں۔ ایک بازو سر کے نیچے رکھ لیں اور دوسرے بازو کی اُنگلیوں کو چھاتی پر ہموار رکھ کر آہستہ آہستہ معمولی دباؤ ڈالتے ہوئے یہی عمل کریں۔ پھر اُنگلیوں کو واپس پہلے مقام پر لے جائیں۔ یہی عمل دوسری چھاتی پر بھی کیا جائے۔



اب یہی عمل بیٹھ کر کریں۔ ایک بازو کو سر کے نیچے رکھیں اور دوسرے ہاتھ کی اُنگلیوں سے دونوں چھاتیوں کا معائنہ کریں۔ اگر گلٹی یا گومڑا محسوس کریں تو ڈاکٹر سے ضرور مشورہ کریں لیکن خوف زدہ ہرگز نہ ہوں، کیونکہ ڈاکٹر کے معائنے کے بعد عموماً دس میں سے آٹھ موقعوں میں چھاتی کے سرطان کی موجودگی ثابت نہیں ہوتی۔

مہینے میں کم از کم ایک بار اس معائنہ کا یہ فائدہ تو ہے کہ چھاتی کے کینسر کا خدشہ دُور ہو جاتا ہے، کیونکہ یہ مرض کسی بھی وقت چوری چھپے وار کر سکتا ہے۔

باب ۱۵

# جلد کی بیماریاں

جلد انسانی جسم کا درجۂ حرارت بنائے رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ نیز جسم پر بیرونی عوامل کے اثر انداز ہونے کا احساس بھی دلاتی ہے۔ جلدی امراض کے بہت سے اسباب ہیں، جیسے

- کچھ لوگ مچھلی یا انڈہ وغیرہ کھاتے ہیں تو اُن کے جسم میں خارش شروع ہو جاتی ہے۔
- گُردوں اور جوڑوں کے درد میں بعض اوقات جلد کی حسّاسیت کا دخل ہوتا ہے۔
- گرد و غبار میں کام کرنا جلدی امراض پیدا کرنے کا بڑا سبب ہے۔
- نائیلون کے کپڑے پہننے یا کپڑے دھونے والے صابن سے بھی جلد میں خارش شروع ہو جاتی ہے۔
- خضاب وغیرہ لگاتے وقت بھی احتیاط برتی جائے۔ اگر سر میں خارش یا چبھن محسوس ہو تو فوراً اُتار دیا جائے۔
- آتشک، سوزاک کا بروقت علاج نہ ہونے سے بھی انسانی جلد متاثر ہوتی ہے۔ اکثر داد، چنبل وغیرہ اسی وجہ سے ہوتی ہیں۔
- جلد کے بعض امراض چھوت چھات کی وجہ سے ایک دوسرے کو منتقل ہوتے ہیں۔ کچھ امراض موروثی بھی ہوتے ہیں۔
- دھوپ میں زیادہ کام کرنے سے جلد جل جاتی ہے۔ سوزش پیدا کرنے والے مادّے مثلاً چونا، القلی یا تیزاب وغیرہ کا کام کرنے والے لوگوں کی جلد بہت جلد خراب ہو جاتی ہے۔

- ایسی اشیاء جن میں تیز مصالحہ جات استعمال کیے گئے ہیں کھانے سے بھی انسانی جلد پر منفی ردِ عمل ہوتا ہے۔
- صنعتی کارخانوں میں کیمیکل کا استعمال بھی مزدوروں کی جلد پر اثر انداز ہوتا ہے۔
- بعض ادویات کے ری ایکشن کی وجہ سے بھی جلد متاثر ہوتی ہے۔

## علامات :

- شروع شروع میں خارش عموماً ہاتھوں کی پشت، انگلیوں کے کناروں، بغل، رانوں، خصیوں اور ٹخنوں پر ہوتی ہے۔ چھوٹے بچوں کے سر اور چہرے پر بھی خارش شروع ہوتی ہے۔
- بعض اوقات پیٹ، بازو اور رانوں پر دانے نکل آتے ہیں۔
- بعض اوقات جسم پر آبلے نمودار ہوتے ہیں جن سے رطوبت خارج ہوتی ہے۔ اگر رطوبت کی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو آہستہ آہستہ آبلے پھیلنا شروع ہو جاتے ہیں۔
- کبھی کبھی چہرے اور جسم کے دوسرے حصوں پر دھدڑ نمودار ہوتی ہے۔ اگر اس کا بروقت علاج نہ کیا جائے تو آگے چل کر داد، چنبل، ایگزیما وغیرہ وجود میں آتے ہیں جو زیادہ تکلیف کا باعث بنتے ہیں۔
- پھوڑے پھنسی کا بروقت علاج نہ کرنے اور گندہ مواد نکلتے وقت ان کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے یہ پھوڑے پھنسیاں جسم کے دوسرے حصوں پر بھی نکل آتی ہیں۔

## احتیاطیں :

- گرم اور مصالحے دار اشیاء کا استعمال مثلاً تلا ہوا مرغا اور مچھلی، انڈہ، چائے اور کافی وغیرہ کا استعمال نہ کریں۔
- جہاں تک ممکن ہو سبزیاں مثلاً گھیا۔ کدو۔ ٹینڈے۔ پالک۔ ساگ۔ شلجم۔ اروی وغیرہ کھائیے۔ گوشت اگر کھانا ہو تو کوئی نہ کوئی سبزی ضرور ڈالیں۔ دال مسور کے سوا تمام دالیں کھا سکتے ہیں۔
- کوئی بھی مرہم خود لگائیں یا اگر کوئی دوسرا لگائے تو وہ اپنے ہاتھوں پر پلاسٹک کے دستانے چڑھا لے۔
- عام صابن کے بجائے نیم کا صابن استعمال کریں۔

سردیوں میں گرم پانی سے اور گرمیوں میں ٹھنڈے پانی سے نہائیں۔

# پھوڑے پھنسی

بعض اوقات جلد کے اندر ایک ابھار سا پیدا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے اردگرد کی جگہ سُرخ ہو جاتی ہے۔ یہ اُبھار بڑھتا جاتا ہے۔ دراصل یہ اُبھار جسم کے اندر پھوڑے پھنسی کی نشاندہی کرتا ہے۔ کبھی کبھی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ اس پھوڑے کو پکنے دیا جائے۔ جب یہ پوری طرح پک جائے اور اس کا منہ بن جائے تو نشتر سے چیر دے دیں یا درج ذیل نسخہ استعمال کریں:

## نسخہ نمبر ۱

انڈے کی سفیدی۔ ہلدی۔ سہاگہ بریاں۔ میدہ۔ تیل سرسوں

ایک عدد ۔ ۱ گرام ۱ گرام ۶ گرام حسبِ ضرورت

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو انڈے کی سفیدی میں ملا لیں اور تھوڑا سا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر گرم کر کے پھوڑے پر باندھ دیں۔

پھوڑا پھٹ جائے اور گندہ مواد خارج ہو جائے تو درج ذیل نسخہ بنائیں:۔

## نسخہ نمبر ۲

کمیلہ۔ موم دیسی۔ سیندھور۔ گندھک آملہ سار

۶ گرام ۱۲ گرام ۴ گرام ۲ گرام

ترکیب تیاری: کمیلہ، سیندھور اور گندھک کو کھرل میں ڈال کر یکجان کر لیں اور موم گرم کر کے کھرل میں ڈال کر اچھی طرح کھرل کریں۔

استعمال: پھوڑے کو نیم کے پتوں کے پانی سے دھوئیں۔ نیم کے پتے پانی میں اُبال لیں۔ کپڑے پر مرہم لگا کر پھوڑے پر لگا دیں۔

## نسخہ نمبر ۳

ریٹھے کا چھلکا (حسبِ ضرورت)

ترکیب تیاری: ریٹھے کے چھلکے کو سیمنٹ کے ملائم فرش یا مٹی کے بڑے پیالے وغیرہ کی پشت پر پانی گرا کر گڑیں۔ جب گاڑھی سی لئی کی شکل اختیار کر لے تو کپڑے پر لگا کر پھوڑے پر چپکا دیں۔ چپکانے سے پہلے نیم کے پانی سے پھوڑے کو دھو لیں۔

نوٹ: ایک بار یا دو بار لگانے سے مکمل آرام آجاتا ہے۔ اس کے علاوہ مغلاتی پھوڑے کے لیے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔

نسخہ نمبر ۴

موم۔ نیم کے پتے۔ تل کا تیل۔ کمیلہ۔
۶ گرام ۱۲ گرام حسب ضرورت ۶ گرام

ترکیب تیاری: نیم کے پتوں کو کوٹ کر ایک ٹکیہ بنا لیں۔ اس ٹکیہ کو تل کے تیل میں اتنا تلیں کہ بالکل جل جائے۔ پھر اُتار کر ٹکیہ کو اور دوسری اشیاء کو کھرل میں ڈالیں اور ذرا ذرا سا تیل ڈال کر مرہم بنا لیں۔

استعمال: یہ مرہم پھوڑوں پر لگائیں۔

# خارش

## (خشک اور تر)

نسخہ نمبر ۱

گندھک آملہ سار۔ باؤچی۔ جنگ ہرڑ۔ تیل بابونہ
۱۲ گرام ۳۰ گرام ۳۰ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری: گندھک کو کھرل میں ڈال کر باریک کریں، پھر باؤچی ڈال کر باریک کریں۔ تھوڑا تھوڑا تیل ڈال کر کھرل کرتے جائیں۔ حتیٰ کہ پتلی سی لئی کی شکل اختیار کرے — جنگ ہرڑ کو گھی میں بھون لیں اور پیس کر الگ رکھ لیں۔

استعمال: یہ مرہم متاثرہ حصوں پر لگائیں۔ رات کو سوتے وقت جنگ ہرڑ کا سفوف ۳ گرام دودھ کے ہمراہ لیں۔

نسخہ نمبر ۲

مہندی کے پتے۔ چنبیلی کا تیل۔ عرق گلاب۔ لیموں۔
۱۲ گرام ۲۵ ملی لٹر ۵۰ ملی لٹر ۲ عدد

ترکیب تیاری: مہندی کے پتے پیس لیں اور چنبیلی کا تیل، عرق گلاب اور لیموں کا پانی کھرل میں ڈال کر یک جان کر لیں۔

استعمال: خارش زدہ حصوں پر یہ مرہم لگائیں۔

فائدہ: یہ خشک خارش کا بہترین علاج ہے۔

## نسخہ نمبر ۳

زیرہ سفید۔ مشک کافور۔ زنک۔ سیندھور۔ گندھک آملہ سار۔ مکھن

۱۲ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۶۰ گرام

ترکیب تیاری: زیرہ توے پر رکھ کر بھون لیں، پھر تمام اشیاء کو کھرل میں ڈال کر یکجان کر لیں۔ مکھن کو ۱۰۱ بار پانی سے گزاریں اور کھرل میں ڈال کر اس قدر رگڑیں کہ مرہم بن جائے۔

استعمال: خارش زدہ حصوں پر مرہم لگائیں۔ یہ خشک اور تر دونوں میں مفید ہے۔

## نسخہ نمبر ۴

منڈی بوٹی۔ عناب۔ عشبہ۔ چرائتہ۔ سرپھوکہ

۶ گرام ۱۰ عدد ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: یہ پانی دن میں ۲ بار پیئیں۔ یہ دو دن کے لیے کافی ہے۔

## نسخہ نمبر ۵

کشکی۔ بابچی۔ گندھک۔ تل کا تیل۔ مردار سنگ۔ رال۔ موم دیسی

۶ گرام ۶ گرام ۳ گرام حسب ضرورت ۳ گرام ۶ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: کشکی، بابچی، گندھک اور مردار سنگ کو کھرل میں پیس کر تل کے تیل میں ملا کر نہایت دھیمی آنچ پر رکھیں۔ جونہی تیل ذرا گرم ہو اس میں موم اور رال باریک کر کے ڈال دیں اور لکڑی سے ہلاتے رہیں۔ اِس بات کا خیال رکھیں کہ تیل کھولنے نہ پائے۔ جب تیل کھولنے کے قریب ہو تو اُتار کر کھرل میں ڈالیں اور تمام اشیاء کو خوب یکجان کر لیں۔

استعمال: یہ مرہم خارش زدہ حصوں پر لگائیں۔

نوٹ: (۱) خشک اور تر دونوں میں مفید ہے۔

(۲) دھدر اور داد کو بھی دُور کرتی ہے۔

نسخہ نمبر ۶

مہندی کے پتے ۔ مردار سنگ ۔ کتھ ۔ برگ نیم ۔ آنبہ ہلدی ۔ تل کا تیل

۱۲ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری : برگ نیم اور برگ نیم باریک پیس لیں ۔ آنبہ ہلدی، مردار سنگ اور کتھ بھی پیس لیں ۔ پھر تیل میں تمام اشیاء ڈال کر پکائیں ۔ آنچ ہلکی رکھیں ۔ پانچ منٹ بعد اُتار کر کھرل میں ڈال کر یکجان کر لیں ۔

استعمال : یہ تیل خارش زدہ حصّوں پر لگائیں ۔

نوٹ : خشک اور تر خارش کے علاوہ دھدّر اور داد میں بھی فائدہ مند ہے ۔

# داد

اس مرض میں جسم پر مدور (گول گول) نشانات نمودار ہوتے ہیں جن پر خارش ہوتی ہے ۔ کبھی کبھی باریک باریک پھنسیاں کناروں پر پیدا ہو جاتی ہیں ۔ اور ان سے رطوبت نکلنے لگتی ہے ۔ جہاں جہاں یہ رطوبت لگتی ہے، وہ حصّہ بھی متاثر ہو جاتا ہے ۔ عام طور پر یہ بالوں کا مرض ہے ۔ اکثر سر یا جسم کے اُن حصّوں پر نمودار ہوتا ہے جہاں بال ہوتے ہیں ۔

اس کا درج ذیل نسخوں سے علاج کیا جاتا ہے :

نسخہ نمبر ۱

تلسی کے پتے ۔ مہندی کے پتے ۔ گندھک ۔ مکھن ۔

۱۲ گرام ۱۲ گرام ۲ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری : تلسی کے پتے، مہندی کے پتے اور گندھک کو کھرل میں پیس کر یکجان کر لیں ۔ پھر مکھن شامل کر کے خوب اچھی طرح رگڑیں ۔

استعمال : یہ مرہم داد پر دن میں دو بار لگائیں ۔ مرہم لگانے سے پہلے متاثرہ حصّے کو کھردرے کپڑے سے رگڑ کر صاف کر لیں ۔

نسخہ نمبر ۲

کمیلہ ۔ موم دیسی ۔ سرپھوکہ ۔ رال سفید ۔ نیم کے پتے ۔ پھل کتھا ۔ رتن جوت ۔ مجیٹھ ۔ سفیدہ کاشغری ۔ مہندی کے پتے ۔ گندھک (ہموزن) ۔ تل کا تیل

حسب ضرورت

ترکیب تیاری : کڑاہی میں تیل ڈال کر دھیمی آنچ پر رکھ دیں۔ سفیدہ کاشغری، رال، موم اور گندھک کے سوا باقی تمام اشیاء کا سفوف تیار کر کے تیل میں ڈال دیں۔ جب تیل پکنے لگے تو دو چار منٹ بعد چولھے سے اُتار دیں اور اس میں رال اور موم چاقو سے کتر کر تیل میں ڈال دیں اور لکڑی کے ڈنڈے سے آہستہ آہستہ ملا تے رہیں۔ جب دونوں چیزیں حل ہو جائیں تو کھرل میں سفیدہ کاشغری، اور گندھک ڈال کر کھرل کریں۔ پھر باقی تمام اشیاء اور تیل ملا کر یکجان کر لیں۔

استعمال : یہ مرہم متاثرہ جگہوں پر دن میں دو بار لگائیں اور دو گھنٹے بعد نیم کے پانی سے دھولیں۔

نوٹ : یہ نسخہ چنبل کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔

## نسخہ نمبر ۳

گندھک ۔ کالی زیری ۔ گیرو

۳۱ گرام ۲۵ گرام ۲۵ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے ۲۱ پڑیاں بنالیں۔

خوراک : ایک پڑیا روزانہ دہی ۲۵۰ ملی لٹر کے ساتھ نہار منہ کھائیں۔

## نسخہ نمبر ۴

رائی ۔ سرکہ

۲۵ گرام ۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری : کھرل میں رائی اور سرکہ یکجان کر لیں۔

استعمال : متاثرہ حصوں پر لگائیں۔

# چنبل

اس مرض میں جلد پر شروع میں سرخ دانے نمودار ہوتے ہیں۔ پھر یہ داغ گول دائرے یا چپٹی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور پھر آہستہ آہستہ ان پر سفید رنگ کے چھلکے نمودار ہو جاتے ہیں۔ ان کی شکل مچھلی کے چانوں سے ملتی جلتی ہے۔ یہ عام طور پر جسم کے اُن حصوں پر حملہ آور ہوتا ہے جو کپڑے سے ڈھکے رہتے ہیں۔ اکثر یہ شکایت سر میں بھی پیدا ہو

جاتی ہے۔ جلد کی سطح کھُردری ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات جب چھلکے اُتر رہے ہوں، یا خود اُتارنے کی کوشش کی جائے تو خون نکلنے لگتا ہے۔ جب مرض شدت اختیار کر رہا ہو تو شدید خارش کے ساتھ ساتھ بے چینی، گھبراہٹ اور مزاج میں تلخی یا چڑچڑاپن آجاتا ہے۔ بعض اوقات ہلکا سا بخار بھی ہو جاتا ہے۔

ایسی صورت میں مریض کو ٹھنڈے کمرے میں لٹائیں۔ گرم اشیاء مثلاً مُرغا، مچھلی، انڈہ اور چائے وغیرہ ہرگز نہ دیں۔ بلکہ نرم غذا مثلاً دلیہ، کھچڑی، ساگودانہ وغیرہ دی جائیں۔ مریض کا بستر اور تولیہ وغیرہ دوسرے لوگ استعمال نہ کریں۔

اب آئیے علاج کی طرف۔ درج ذیل نسخے اکسیر کا حکم رکھتے ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

| | |
|---|---|
| پیلی بھڑ کا چھتہ | ۱۲ گرام |
| جالا | ۱۲ گرام |
| کمیلہ | ۱۲ گرام |
| موم دیسی | ۱۲ گرام |
| گندھک آملہ سار | ۶ گرام |
| آنبہ ہلدی | ۹ گرام |
| پھل کتھا | ۱۲ گرام |
| رومی مصطگی | ۱۲ گرام |
| رال سفید | ۲۵ گرام |
| بیخ بالک جوہی | ۱۲ گرام |
| تخم پنواڑ | ۱۲ گرام |
| سیندور | ۶ گرام |
| مہندی کے پتے | ۱۲ گرام |
| تلسی کے پتے | ۱۲ گرام |
| باچی | ۱۲ گرام |
| مشک کافور | ۶ گرام |
| تل کا تیل | ۲۵۰ ملی لٹر |

**ترکیب تیاری:** کمیلا۔ گندھک۔ آنبہ ہلدی۔ کتھا۔ مصطگی۔ بیخ بالک جوہی۔ تخم پنواڑ۔ مہندی اور تلسی کے پتے اور باچی کو باری باری کھرل میں ڈال کر پیس لیں۔ پھر تیل کڑاہی میں ڈالیں اور اس میں چھتہ اور جالا ڈال دیں۔ لکڑی سے ہلاتے رہیں۔ جب چھتہ سیاہ رنگ کا ہو جائے تو کڑاہی کو نیچے اُتار لیں اور اس میں موم اور رال چاقو سے ریزہ ریزہ کر کے ڈالیں اور لکڑی سے ملاتے جائیں۔ پھر اس میں سیندور، مشک کافور اور تمام پسی ہوئی اشیاء ڈال کر کڑاہی کو آگ پر رکھ دیں۔ دو تین منٹ بعد جب جوش آجائے تو اُتار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر کھرل میں ڈالیں اور خوب یکجان کر لیں۔ بہتر ہے کہ تھوڑا تھوڑا ڈالتے جائیں اور کھرل کرتے جائیں۔ یاد رہے کہ تمام اشیاء ملانے کے بعد کم از کم آٹھ گھنٹے کھرل میں رگڑیں۔

**استعمال:** یہ مرہم متاثرہ حصوں پر لگائیں۔ چار گھنٹے بعد نیم کے صابن سے نہالیں۔ بہتر ہوگا کہ صبح ۸ بجے اور شام ۳ بجے (دو بار دن میں لگائیں)۔

## نسخہ نمبر ۲

تخم ریحاں ۔ اسبغول ۔ تخم بالنگو ۔ تخم کاہو (ہموزن) شربت صندل

ترکیب ۔ چاروں اشیاء کو صاف کر کے چند قطرے بادام روغن کے ملا کر یکجان کرلیں ۔

خوراک : ۹ گرام صبح، ۹ گرام شام ہمراہ شربت صندل ۔

نوٹ : سردیوں میں دن کے ۱۱ بجے ۱۲ گرام ہمراہ شربت صندل ۔

## نسخہ نمبر ۳

| گندھک آملہ سار | کافور | موم دیسی | مصبر | ریوند چینی | رسونت | کمیلہ | رال سفید |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام |

| آنبہ ہلدی | سہاگہ (بریاں) | مہندی کے پتے | سیندور | تل کا تیل |
|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۱۷۵ ملی لٹر |

ترکیب تیاری : گندھک ۔ مصبر ۔ ریوند چینی ۔ کمیلہ ۔ آنبہ ہلدی ۔ سہاگہ ۔ مہندی کے پتے اور سیندور سب کو کھرل کر کے یکجان کر لیں ۔ پھر تیل کو کڑاہی میں ڈالیں اور موم رسونت اور رال کو ریزہ ریزہ کر کے تیل کو ہلکی آنچ پر رکھ دیں ۔ جب ایک جوش آ جائے تو اتار لیں اور لکڑی کے ڈنڈے سے ہلاتے رہیں، پھر تیار شدہ سفوف اور کافور ڈال کر آگ پر رکھیں ۔ دو ایک بار جوش آنے پر اتار کر کھرل میں ڈالیں اور اس قدر کھرل کریں کہ تمام اشیاء حل ہو کر مرہم کی شکل اختیار کر لیں ۔

استعمال : یہ مرہم متاثرہ حصّوں پر لگائیں ۔ تین گھنٹے بعد نیم کے صابن سے نہالیں دن میں دو بار لگائیں ۔ دس دن میں مرض سے جان چھوٹ جاتی ہے ۔

# برص (پھلبہری)

اللہ تعالیٰ نے انسانی جلد میں ہلکا سا رنگ بھی شامل کر دیا ہے ۔ یہ رنگ کسی میں کم، کسی میں زیادہ ہوتا ہے ۔ اس سے جلد خوش نما نظر آتی ہے ۔ بعض لوگ پیدائشی طور پر اس رنگ سے محروم ہوتے ہیں ۔ ایسے لوگوں کی پوری جلد، حتیٰ کہ بال تک سفید ہوتے ہیں ۔ یہ تیز روشنی یا تیز دھوپ میں دیکھنے میں مشکل محسوس کرتے ہیں ۔ یہ پیدائشی مرض ہے جو لاعلاج

ہے۔

برص (پھلبہری) میں انسانی جلد پر سفید دھبے نمودار ہوتے ہیں جو آہستہ آہستہ بڑھتے رہتے ہیں۔ زیادہ تر چہرہ، ہاتھ اور پاؤں متاثر ہوتے ہیں۔ اگر داغ چھوٹے ہوں تو جلد شفایاب ہونے کی اُمید کی جاسکتی ہے۔

## اسباب:

۱۔ عام طور پر مچھلی کھا کر دودھ پینے سے ہو جاتا ہے۔
۲۔ دودھ پی کر تُرش اشیاء کھانا۔
۳۔ مٹی اور کیمیکل کا کام کرنے والے بھی متاثر ہوتے ہیں۔
۴۔ بعض کو یہ مرض موروثی (خاندانی) بھی ہوتا ہے۔

علاج شروع کرنے سے پہلے پھلبہری کے داغ میں سُوئی چبھو کر دیکھیں۔ اگر خوُن نکلے تو قابلِ علاج ہے اور اگر پیپ نکلے تو تقریبًا لاعلاج۔

ذیل میں چند نسخے تحریر کیے جاتے ہیں جو اِس مرض میں فائدہ مند ہیں۔

### نسخہ نمبر ۱

| باؤچی | تخمِ پنواڑ | گندھک آملہ سار | مکھن |
|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۳ گرام | ۶۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری: پہلی تینوں ادویات کو کھرل کر کے یکجان کرلیں۔ پھر مکھن ملا کر خوب کھرل کریں۔

استعمال: یہ مرہم متاثرہ حصوں پر صبح۔ دوپہر اور رات کو لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۲

| رسونت | باؤچی | تخمِ پنواڑ | گندھک | سمندر جھاگ | مردار سنگ | کمیلہ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۳ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام |

گائے کا گھی یا مکھن
۵۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: کھرل میں باری باری ہر چیز کھرل کریں۔ آخر میں مکھن ڈال کر آدھ گھنٹے تک مسلسل کھرل کریں۔

استعمال: یہ مرہم دن میں دو بار متاثرہ حصّوں پر لگائیں۔

نسخہ نمبر ۳
بابچی - تخم پنواڑ - صندل سفید - ملٹھی - گندھک آملہ سار - گل ارمنی - مکھن
۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۳ گرام ۶ گرام ۵۰ ملی لٹر
ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو کھرل میں ڈال کر اتنا رگڑیں کہ یک جان ہو جائیں۔ پھر مکھن ملا کر کھرل کریں۔
استعمال: دن میں دو بار متاثرہ حصّوں پر لگائیں۔

# جل جانا

چولہا جلانے، کھانا پکانے یا دیگر مقاصد کے لیے آگ کے استعمال میں بے احتیاطی سے جسم آگ کی لپیٹ میں آجائے تو متاثرہ انسان کی زندگی بچانے کے لیے فوری اقدامات کی ضرورت ہوتی ہے۔ آگ کا شکار ہونے کی صورت میں اہم بات یہ ہے کہ اپنے حواس مجتمع رکھے جائیں۔ پریشانی یا بدحواسی کی صورت میں آگ مزید بھڑک اٹھتی ہے اور جان کے لالے پڑجاتے ہیں۔

آگ کی لپیٹ میں آتے ہی بدحواسی کے عالم میں بھاگنے دوڑنے کے بجائے فوراً لیٹ جانا چاہیے اور موٹا کمبل یا موٹا کپڑا ڈال کر آگ بجھائی جائے۔ اگر جسم کے ساتھ جلا ہوا کپڑا چپک جائے تو اُسے کھینچ کر اُتارنے کے بجائے قینچی سے کاٹ دیا جائے۔

گھر کے اندر برنال ضرور رکھیں اور جلے ہوئے حصّوں پر فوراً لگادیں۔ اگر برنال نہ ہو تو چینی باریک پیس کر زخموں پر چھڑک دیں۔ اس سے چھالے نہیں بنتے۔

آگ سے جلنے سے جسم پر جو زخم پیدا ہوتے ہیں، انھیں تین درجوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

۱۔ جلد کے اُوپر والے حصّے کے جلنے سے اس پر صرف سوجن آتی ہے۔ اندرونی ریشے محفوظ رہتے ہیں۔

۲۔ اس درجے میں جسم پر چھالے پڑجاتے ہیں۔ جلد کی دونوں تہیں الگ ہو جاتی ہیں اور ان کے درمیان پانی بھرنے سے چھالے نمودار ہو جاتے ہیں۔ نیز متاثرہ حصّے پر سخت جلن ہوتی ہے۔

۳۔ تیسرے درجے میں کھال بالکل جل جاتی ہے اور گہرا زخم بن جاتا ہے۔ زخم شدید نوعیت کا ہو تو جسم کی چربی اور ہڈیاں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ اس درجے کے مریض کو علاج کے لیے فوراً ہسپتال پہنچایا جائے۔

درج ذیل نسخے پہلی اور دوسری صورت میں فائدہ دیتے ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

رال۔ کتھہ۔ موم دیسی۔ تل کا تیل۔ کمیلا۔ کافور

۶ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۳۰ ملی لٹر ۶ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کھرل میں یکجان کریں اور مرہم بنا لیں۔

استعمال: یہ مرہم متاثرہ حصوں پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

بکری کی مینگنیں (خشک شدہ)۔ تل کا تیل۔ کافور

۲۵ گرام ۵۰ ملی لٹر ۶ گرام

ترکیب تیاری: مینگنیاں باریک پیس لیں اور کافور اور تل کا تیل ملا کر کھرل کریں۔

استعمال: یہ مرہم متاثرہ حصوں پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

رتن جوت۔ کمیلہ۔ آنبہ ہلدی۔ بکری کی مینگن۔ رال۔ موم دیسی۔ تل کا تیل

۶ گرام ۹ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۶۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: کمیلہ۔ ہلدی اور بکری کی مینگن پیس لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور رتن جوت ڈال دیں۔ تین منٹ بعد اتار کر موم اور رال ڈال دیں اور لکڑی سے ہلائیں تاکہ دونوں چیزیں حل ہو جائیں۔ پھر پسی ہوئی اشیاء ڈال کر کھرل میں ڈالیں اور خوب یکجان کر لیں۔ مرہم تیار ہے۔

استعمال: یہ مرہم متاثرہ حصوں پر لگائیں۔

باب ۱۶

# بخاروں کا بیان

## ملیریا

یہ ایک متعدی مرض ہے جو مچھروں کے کاٹنے سے ہوتا ہے۔ برسات کے موسم اور برسات کے بعد عام طور پر وبا کی صورت میں شروع ہوتا ہے۔ ہمارے ملک میں یہ بخار سب سے زیادہ پھیلتا ہے۔ یہ تین قسم کا ہوتا ہے :۔

پہلی قسم : روز چڑھنے والا۔

دوسری قسم : تیسرے روز ہونے والا بخار۔

تیسری قسم : چوتھے روز کا بخار۔

اس بخار کی سب سے بڑی پہچان یہ ہے کہ یہ بغیر کسی دوائی کے ۲۴ گھنٹے میں کم از کم ایک بار ضرور اتر جاتا ہے۔

**علامات :**

۱۔ ملیریا بخار کی سب سے بڑی پہچان یہ ہے کہ یہ سردی لگ کر چڑھتا ہے۔

۲۔ چھ گھنٹے کے بعد خود بخود اتر جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو تھکن اور کمزوری کی وجہ سے نیند آجاتی ہے۔

۳۔ سر درد، سردی لگنا، قے، متلی یا دستوں کا آنا اور قبض عام علامات ہیں۔

پہلی قسم کو بخار کا ابتدائی درجہ کہنا زیادہ مناسب ہوگا۔ اس میں سر درد، قے، سستی، جسم کا ٹوٹنا، کپکپی طاری ہو کر سردی لگنا دیہ سردی رضائی یا ہیٹر تک کی

گرمی بھی دُور نہیں کر سکتی)۔ اس کے بعد بُخار ہو جاتا ہے۔ اس کا دَورہ ۴ سے ۶ گھنٹے تک رہتا ہے۔

دوسری قسم کو گرمی کا درجہ کہنا زیادہ مناسب ہے۔ اس میں نبض تیز چلتی ہے۔ پیاس کا غلبہ ہوتا ہے۔ درجۂ حرارت ایکدم ۱۰۴ درجے تک پہنچ جاتا ہے۔ بعض مریض درجۂ حرارت بڑھ جانے سے ہذیان، بیہودہ گوئی اور بے چینی کا اظہار کرتے ہیں۔ اگر مریض بچّہ ہے تو درجۂ حرارت کی زیادتی سے اس کو تشنج کے دَورے پڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں مریض کو فی الفور ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کرنا بے حد فائدہ دیتا ہے۔ اس طرح درجۂ حرارت کم ہو جاتا ہے۔

تیسری قسم میں پسینہ آنے سے بخار اُتر جاتا ہے۔ دراصل یہ قسم بخار کے اُترنے کا مرحلہ ہے۔

اگر بخار ہر روز یا ایک دن چھوڑ کر ہوتا ہو اور پسینہ آنے پر اُتر جائے تو اُس کے ملیریا ہونے میں کوئی شبہ نہیں رہتا۔ لیکن اگر بُخار نہ اُترے (ہر وقت رہے) تو پھر جوان مریض کو ایک گولی کونین کی دے دیں۔ اگر بُخار پھر بھی نہ اُترے تو پھر اُسے تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ) سمجھنا چاہیئے۔ اگر عورت حاملہ ہو تو اُسے کونین ہرگز نہ دیں۔ مریض اگر بچّہ ہو تو اُسے نصف یا تیسرا حصّہ دیں۔ گولی دینے سے آدھ گھنٹہ پہلے مریض کو نرم غذا مثلاً دلیا یا ساگودانہ کھلائیں۔

ذیل میں جو نسخہ جات دیے جا رہے ہیں، وہ ملیریا کی ہر قسم کے لیے فائدہ مند ہیں۔

## نسخہ نمبر ۱

مغز تخم کرنجوہ۔ طباشیر۔ ست گلو۔ زیرہ سفید۔ پھٹکڑی بریاں۔ مگھاں۔
۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام

**ترکیب تیاری:** سفوف تیار کریں۔

**خوراک:** ۲ گرام سفوف صبح، ۲ گرام شام ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۲

ست گلو۔ طباشیر۔ مگھاں۔ دانہ الائچی خورد۔ زیرہ سفید۔ مغز تخم کرنجوہ۔ اجوائن دیسی۔
(ہر ایک ۶ گرام)

**ترکیب تیاری:** سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۲گرام سفوف ہمراہ شربت بزوری صبح اور شام۔

نسخہ نمبر ۳

کرنجوہ کی گری۔ کاتھل

۶ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: نصف گرام صبح، نصف گرام دوپہر، نصف گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

نسخہ نمبر ۴

تلسی کے پتے۔ کیکر کے پتے۔ اجوائن دیسی

۴ عدد ۴ عدد ۱ گرام

ترکیب تیاری: ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: یہ پانی باری کا بخار چڑھنے سے پہلے پلا دیں تو بخار سے جان چھوٹ جاتی ہے۔

نسخہ نمبر ۵

گلو خشک۔ مکو خشک۔ گلسرخ۔ سونف۔ سنا مکی۔ ملٹھی

۶ گرام ۶ گرام ۱۲ گرام ۳ گرام ۴ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: یہ پانی ۵۰ ملی لٹر صبح، ۵۰ ملی لٹر شام پیئیں۔

نسخہ نمبر ۶

شاہترہ۔ اسطخودوس۔ بیخ کاسنی۔ ملٹھی۔ انجیر زرد۔ لسوڑیاں۔ افتیمون۔

۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۲ عدد ۱۰ عدد ۶ گرام

بسفائج۔ مویز منقی۔

۶ گرام ۹ دانہ

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو ۵۰۰ ملی لٹر پانی میں بھگو دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک : ۵۰ ملی لٹر پانی صبح، ۵۰ ملی لٹر دوپہر اور ۵۰ ملی لٹر پانی رات کو پئیں۔

فائدہ : یہ چوتھے دن کے بخار کو بے حد فائدہ مند ہے۔

## نسخہ نمبر ۷

| گل بنفشہ | موئیز منقیٰ | بیخ کاسنی | سونف | گاؤزبان | بیخ گاؤزبان | تخم کشوث |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۷ گرام | ۹ دانہ | ۷ گرام | ۷ گرام | ۷ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام |

| مکوئے خشک | ملٹھی | تخم خطمی | تخم خبازی |
|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۶ گرام | ۷ گرام | ۷ گرام |

ترکیب تیاری : ۵۰۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک : ۵۰ ملی لٹر پانی صبح، ۵۰ ملی لٹر دوپہر، ۵۰ ملی لٹر رات۔

فائدہ : بلغمی بخار کو دُور کرتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۸

زہر مہرہ۔ بنسلوچن۔ ست گلو۔ دانہ الائچی خورد۔ دھنیا (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۲ گرام سفوف صبح تازہ پانی کے ہمراہ، ۲ گرام شام تازہ پانی کے ہمراہ۔

## نسخہ نمبر ۹

| بہیدانہ | عناب | گاؤزبان |
|---|---|---|
| ۶ گرام | ۱۰ عدد | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری : ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار لیں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک : ۶۰ ملی لٹر پانی ہمراہ شربت بزوری صبح، ۶۰ ملی لٹر پانی ہمراہ شربت بزوری شام۔

## نسخہ نمبر ۱۰

ست گلو۔ طباشیر۔ دانہ الائچی خورد (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ایک گرام صبح، ایک گرام دوپہر، ایک گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

# تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ)

اس میں انتڑیاں مبتلائے مرض ہوتی ہیں۔ بخار آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ پہلے ہفتے میں صبح کے وقت کم اور شام کو زیادہ ہو جاتا ہے۔ شروع میں بخار کے ساتھ معمولی کھانسی، پیٹ میں درد اور ہوا کا جمع ہونا عام علامتیں ہیں۔ بعض مریضوں کو دست بھی شروع ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات پیٹ، سینے اور پشت پر چھوٹے چھوٹے سرخ نشانات بھی نمودار ہوتے ہیں۔

دوسرے ہفتے میں تمام علامات میں بھی ترقی ہوتی جاتی ہے۔ نبض کی رفتار درجۂ حرارت کی نسبت سست ہوتی ہے۔ اگر دوسرے ہفتے بخار معمولی ہو اور علامات میں کمی واقع ہو جائے تو چودھویں دن بخار اتر جاتا ہے۔

اگر علامات میں کمی کے بجائے زیادتی ہو جائے تو اکثر مریضوں کی حالت جریانِ خون سے خراب ہو جاتی ہے۔ اگر خونی اسہال شروع ہو جائیں اور بند نہ ہوں تو اکثر مریض کا بچنا ناممکن ہوتا ہے۔

## احتیاطیں :

۱۔ ٹائیفائیڈ میں مریض کو جلاب ہرگز نہ دیا جائے کیونکہ اس کا اثر مہلک ہوتا ہے۔

۲۔ جسمانی درجۂ حرارت ۱۰۳ یا زیادہ ہو جائے تو فوراً ٹھنڈے پانی کی پٹیاں شروع کر دیں اور جب بخار کی حدت کم ہو کر ۱۰۱ درجے تک پہنچ جائے تو ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کرنا بند کر دیں۔

۳۔ غذا میں ساگودانہ، دلیا اور دودھ کے علاوہ کوئی شئے ہرگز نہ دیں۔

۴۔ گرمیوں میں کمرہ ٹھنڈا اور ہوادار ہو۔

۵۔ مریض کے جسم کا درجۂ حرارت نوٹ کرنے کے لیے ایک چارٹ بنا لیا جائے اور ہر دو گھنٹے بعد درجۂ حرارت چیک کر کے درج کیا جائے تاکہ بخار کے اُتار چڑھاؤ کا اندازہ ہو سکے کہ بخار کس وقت زیادہ اور کس وقت کم ہوتا ہے۔ کیونکہ درجۂ حرارت زیادہ (۱۰۵ درجہ) ہونے سے مریض کے دماغ پر اور اعصاب پر بُرا اثر پڑتا ہے جس

کے نتیجے میں مریض نہ صرف ذہنی توازن کھو بیٹھتا ہے بلکہ جسم کا کوئی بھی حصّہ مفلوج ہو جاتا ہے۔ اس لیے لازم ہے کہ مریض کی مکمل نگہداشت کی جائے اور طبیب کی ہدایت پر عمل کیا جائے۔

اب آیئے علاج کی طرف۔ درج ذیل نسخے فائدہ مند ہیں:-

## نسخہ نمبر ۱

| عناب | خوب کلاں | مویز منقی | برگ گاؤزبان | اجوائن دیسی |
|---|---|---|---|---|
| ۹ عدد | ۲ گرام | ۹ دانہ | ۱۲ گرام | ۶ گرام |

ترکیب تیاری: ۵۰۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: یہ پانی صبح۔ دوپہر۔ شام۔ رات پیئیں۔

نوٹ: جوان کے لیے یہ ایک دن کی خوراک ہے۔
بچوں کے لیے دو دن کی خوراک ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

| گل بنفشہ | عناب | آلو بخارا | تخم خیارین | گاؤزبان | خوب کلاں |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۰ عدد | ۱۰ دانہ | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام |

ترکیب تیاری: ۵۰۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: ۵۰ ملی لٹر پانی صبح۔ دوپہر۔ رات پیئیں۔ یہ دو دن کے لیے۔ بچوں کو نصف خوراک دیں۔

## نسخہ نمبر ۳

| گل سرخ | بنسلوچن | ملٹھی (صاف شدہ) | افسنتین | بالچھڑ | ترنجبین |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۷ گرام | ۱۲ گرام | ۷ گرام | ۷ گرام | ۷ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں اور عرق گلاب ملا کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

خوراک: ایک گولی صبح ہمراہ شربت بزوری۔ ایک گولی شام ہمراہ شربت بزوری۔
بچوں کو نصف گولی۔

### نسخہ نمبر ۴

زہر مہرہ۔ بنسلوچن۔ ست گلو۔ دانہ الائچی خورد۔ کوزہ مصری

۲ گرام ۳ گرام ۲ گرام ۲ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام سفوف صبح، ۳ گرام شام ہمراہ شربت بنفشہ ۳۰ ملی لٹر اور عرق گاؤزبان ۳۰ ملی لٹر۔

### نسخہ نمبر ۵

مغز تخم کرنجوہ۔ گلو خشک۔ کشتہ گئودنتی ہڑتال[1]۔ دانہ الائچی کلاں

۱۲ گرام ۲۵ گرام ۳ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کرکے کشتہ ملا کر یکجان کرلیں۔

خوراک: ۲ گرام صبح، ۲ گرام شام ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ: (۱) بچوں کو نصف خوراک دیں۔

(۲) غلبۂ پیاس کی صورت میں سکنجبین دیں۔

### نسخہ نمبر ۶

ست گلو۔ طباشیر۔ دانہ الائچی خورد۔ کشتہ سنگ جراحت[2]۔ کشتہ ابرک سفید

۶ گرام ۳ گرام ۲ گرام ۶ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: تمام اشیا کو کھرل میں پیس کر یکجان کرلیں۔

خوراک: ۱ گرام سفوف صبح ہمراہ عرق سونف، ۱ گرام شام ہمراہ عرق سونف۔

### نسخہ نمبر ۷

منقیٰ۔ انجیر ولائتی۔ خوب کلاں۔ عناب۔ پرسیاؤشاں۔ گاؤزبان۔ ملٹھی

۵ دانہ ۲ عدد ۶ گرام ۷ عدد ۳ گرام ۳ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: نصف لٹر پانی میں تمام اجزا جوش دیں جب نصف رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: ۵۰ ملی لٹر پانی صبح، ۵۰ ملی لٹر پانی شام۔

---

[1] کسی اچھے ادارے یا دواساز کمپنی کا بنا ہوا بازار سے خرید لیں۔ [2] بازار سے خرید لیں۔

نوٹ : یہ نسخہ خسرہ میں بے حد مفید ہے۔

**نسخہ نمبر ۸**

گل گاؤ زبان ۔ مویز منقیٰ ۔ عناب ۔ خوب کلاں ۔ سونف
۶ گرام ۶ عدد ۷ عدد ۶ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے تو اُتار لیں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک : یہ پانی دن میں تین بار پئیں۔

# دِق اور سِل

یہ ایک متعدی مرض ہے۔ اس مرض کا سبب خاص قسم کے جراثیم ہیں جو انسان کے جسم کے ہر حصے میں سرایت کر سکتے ہیں۔ جب یہ جراثیم جسم میں داخل ہوتے ہیں تو خون کے سفید ذرات ان کا مقابلہ کرنے کے لیے اس جگہ پہنچ کر ان کے اردگرد گھیرا ڈال دیتے ہیں اور اُن کو نقصان پہنچانے سے روک دیتے ہیں، لیکن اگر جراثیموں کی تعداد بڑھ جائے تو یہ غالب آجاتے ہیں اور انسان دق یا سل کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ سل اور دق کے جراثیم مریض کے تھوک یا بلغم میں بے شمار تعداد میں موجود ہوتے ہیں جو گرد و غبار میں شامل ہو جاتے ہیں۔ کبھی مریض کے کھانسنے اور سانس لینے سے تندرست آدمی میں بھی سرایت کر جاتے ہیں۔ اس لیے مریض کھانستے وقت کپڑا منہ کے آگے رکھے اور ایسے تھوکدان میں تھوکے جس میں چونا ڈالا گیا ہو۔

یہ جراثیم عام طور پر پھیپھڑوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ پھیپھڑوں کی سل اور دق عام ہے۔ کبھی کبھی یہ جراثیم انتڑیوں پر بھی حملہ آور ہوتے ہیں۔ یہ دق بہت کم دیکھنے میں نظر آتی ہے۔

بعض لوگ جو ملیریا، کالی کھانسی، خسرہ، نزلہ زکام، نمونیہ وغیرہ کی وجہ سے کمزور ہو جاتے ہیں، بآسانی اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔

**علامات :**

پہلا درجہ : بھوک نہ لگنا۔ وزن کم ہونا۔ سستی اور کمزوری۔ ہاتھ پاؤں کے تلوے

جلنا۔ ہلکی کھانسی۔ نزلہ زکام وغیرہ۔

**دُوسرا درجہ :** بخار کا روزانہ ہونا۔ کھانسی کے ساتھ بلغم آنا۔ سینے میں درد۔ کمزوری کی وجہ سے آواز کا مدھم ہونا۔

**تیسرا درجہ :** کھانسی میں بلغم بہت زیادہ ہوجاتی ہے۔ بخار نہیں اُترتا۔ بلغم میں خون کی آمیزش بھی ہوتی ہے۔ دست شروع ہوجاتے ہیں جو موت کے ساتھ ہی ختم ہوتے ہیں۔ یہ مرحلہ انتہائی خطرناک ہے۔

**احتیاطیں :**

۱۔ مریض کو کھلی ہوا اور روشنی میں رکھا جائے۔
۲۔ کھانے پینے کے برتن، بستر اور کپڑے الگ رکھیں۔
۳۔ مریض کھانستے وقت منہ کے آگے کپڑا رکھے اور ایسے تھوکدان میں تھوکے جس میں چُونا ڈالا گیا ہو۔
۴۔ مریض مکمل طور پر آرام کرے۔
۵۔ مریض کو گوشت، یخنی، انڈے اور پھل دیئے جائیں۔ تُرش اشیاء سے پرہیز کریں۔
۶۔ دوا بروقت دی جائے اور معالج کی ہدایت پر عمل کیا جائے۔

اب آیئے علاج کی طرف۔ سل اور دق کا علاج درج ذیل نسخوں سے کیا جاتا ہے:۔

**نسخہ نمبر ۱**

| طباشیر | مغز تخم خیار | تخم خرفہ | مغز کدوئے شیریں | گلسرخ | گل ارمنی | کہربائے شمعی |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲گرام | ۹گرام | ۵گرام | ۹گرام | ۱۸گرام | ۹گرام | ۹گرام |

**ترکیب تیاری :** سفوف تیار کرکے شہد ملا کر کابلی چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔

**خوراک :** ایک گولی صبح، ایک شام تازہ پانی کے ہمراہ

**فائدہ :** سل اور دق کے علاوہ پھیپھڑے کے زخم میں بھی فائدہ مند ہے۔

**نسخہ نمبر ۲**

| گُل بنفشہ | گل گاؤزبان | بیخ بانسہ | ملٹھی | گلسرخ | دانہ الائچی کلاں | مغز کدوئے شیریں |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲۵گرام | ۲۵گرام | ۵۰گرام | ۱۲گرام | ۲۵گرام | ۱۲گرام | ۱۲گرام |

| مغز خیارین | زوفا | بہیدانہ | انجیر | کشتہ گئودنتی ہڑتال |
|---|---|---|---|---|
| ۱۲گرام | ۱۲گرام | ۱۲گرام | ۳عدد | ۱۲گرام |

ترکیب تیاری : تمام اشیاء (سوائے کشتہ گئودنتی ہڑتال) کو ایک لٹر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف لٹر پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک : ایک گرام کشتہ صبح ہمراہ ۳۰ ملی لٹر پانی، ایک گرام دوپہر ہمراہ پانی دوپہر۔ ایک گرام کشتہ ہمراہ ۳۰ ملی لٹر پانی۔ (پانی سے مُراد ادویات کا پانی ہے)۔

نوٹ : یہ چار دن کے لیے کافی ہے۔

## نسخہ نمبر ۳

گُل بنفشہ۔ گاؤزبان۔ گلسرخ۔ انجیر ولایتی۔ لسوڑیاں۔ بیخ بانسہ۔ ملٹھی۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۳ عدد ۲۱ عدد ۱۲ گرام ۱۲ گرام

دانہ الائچی کلاں۔ زوفا۔ تخم کاسنی۔ تخم خطمی۔ تخم خبازی۔
۶ گرام ۱۲ ۱۲ گرام ۹ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری : رات کو تمام اشیاء ۲ لٹر پانی میں بھگو دیں۔ صبح آگ پر رکھیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ پھر ۷۵۰ گرام چینی ملا کر آگ پر رکھیں اور شربت بنا لیں۔

خوراک : ۶۰ ملی لٹر شربت صبح، ۶۰ ملی لٹر شربت شام ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۴

زعفران۔ کافور۔ ملٹھی۔ صندل سفید۔ کتیرا۔ گوند کیکر۔ تخم کاسنی۔ تخم خرفہ۔
۱ گرام ۳ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۹ گرام ۹ گرام

گل ارمنی۔ تخم کاہو۔ مغز کدوئے شیریں۔ مغز تخم خیار۔ مغز بادام شیریں۔ بنسلوچن
۹ گرام ۱۲ گرام ۱۵ گرام ۱۵ گرام ۱۵ گرام ۵۰ گرام

زرشک۔ ترنجبین۔ گرد سماق۔
۵۰ گرام ۳۰ گرام ۱۵ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۴ گرام صبح، ۴ گرام دوپہر، ۴ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۵

گلو خشک۔ شاہترہ۔ اجوائن دیسی۔ کرنجوہ (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۱گرام سفوف صبح، ۱گرام دوپہر، ۱گرام شام، ۱گرام رات ہمراہ عرق مکو یا عرق سونف ۳۰ ملی لیٹر۔

فائدہ: تپ دق کے لیے مفید ہے۔

## نسخہ نمبر ۶

| کالی مرچ | مگھاں | مغز تخم کدوئے شیریں | مغز بادام شیریں | مغز تخم تربوز | تخم کاہو |
|---|---|---|---|---|---|
| ۶گرام | ۱۲گرام | ۱۲گرام | ۱۲گرام | ۱۲گرام | ۱۲گرام |

| گاؤزبان | سونف | ملٹھی | عناب | زوفا | مویز منقیٰ |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲گرام | ۱۲گرام | ۱۲گرام | ۲۰ عدد | ۱۲گرام | ۱۰ عدد |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳گرام صبح، ۳گرام دوپہر، ۳گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۷

| جنگلی کبوتر کی ہڈی (جلی ہوئی) | طباشیر | دانہ الائچی خورد | جوکھار |
|---|---|---|---|
| ۱۲گرام | ۱۲گرام | ۶گرام | ۶گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۱گرام سفوف صبح، ۱گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

MD MUSTAFA

باب ۱۷

# جوڑوں کے درد

## گنٹھیا

اس مرض میں جوڑوں یا عضلات کے اندر سخت درد ہوتا ہے۔ جوڑوں کے اندر سختی اور ارد گرد ورم ہو جاتا ہے۔ حرکت کرتے وقت شدید تکلیف ہوتی ہے۔ سردیوں کے موسم میں مرض میں شدت آجاتی ہے۔

**پرہیز:**

۱۔ کھٹی اور ترش اشیاء نہ دی جائیں۔

۲۔ بادی اور ثقیل غذا کھانے سے پرہیز کریں۔ نمک کم دیں۔

۳۔ مرغ کا شوربا، چھوٹا گوشت اور بکرے کے پائے کھانے کو دیں۔ بہتر یہ ہے کہ شوربے میں روٹی بھگو کر کھائی جائے۔ مچھلی بھی فائدہ مند ہے۔

۴۔ اس مرض میں گائے یا بھینس کا گوشت سخت نقصان دہ ہے۔

**نسخہ نمبر ۱**

بسکھپرہ کے تازہ بیج۔ روغن زیتون۔

**ترکیب تیاری:** بسکھپرہ کے تازہ بیج لے کر کوٹ لیں اور ان کا پانی جس مقدار میں حاصل ہو، اُس سے چار گنا زیتون کا تیل لے کر دونوں کو کڑاہی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں۔ جب پانی جل جائے اور صرف تیل باقی رہ جائے تو اُتار لیں۔

استعمال : اس تیل کی دن میں تین بار متاثرہ حصّوں پر مالش کریں ۔
نوٹ : یہ تیل بطور خوراک بھی دیا جا سکتا ہے ۔ جوان کو ۹ ملی لٹر دیں ۔ بچوں کو ۴ ملی لٹر ۔ تیل کھانے کے چار گھنٹے بعد غذا دی جائے ۔

## نسخہ نمبر ۲

جڑ آک کی راکھ ۔ کالی مرچ ۔ شہد (چھوٹی مکھی)
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : آک کے درخت کی جڑ کے اوپر کا تنا جو موٹا ہوتا ہے ، اسے تقریباً ۹ اِنچ لمبا کاٹ لیں اور پھر اس کو گنڈیری کی طرح کاٹ کر دھوپ میں خشک کر لیں ۔ پھر اُسے لوہے کی پلیٹ یا چادر پر رکھ کر تھوڑا سا مٹی کا تیل ڈال کر آگ لگا دیں اور راکھ حاصل کر کے کھرل میں ڈالیں اور کالی مرچ پیس لیں ، پھر شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں ۔
خوراک : ایک گولی صبح ، ایک شام ہمراہ تازہ پانی ۔

## نسخہ نمبر ۳

جڑ آک کی راکھ ۔ کالی مرچ ۔ کالا نمک ۔ اجوائن خراسانی ۔ سونٹھ ۔ سورنجان ۔ خولنجاں ۔
۱۲ گرام ۹ گرام ۹ گرام ۹ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام
اسگند ناگوری ۔
۱۲ گرام

ترکیب تیاری : نسخہ نمبر ۲ میں بتائے گئے طریقے کے مطابق جڑ آک کی راکھ حاصل کریں پھر کھرل میں باقی تمام اشیاء پیس کر یکجان کر لیں ۔
خوراک : ۳ گرام صبح ، ۳ گرام رات ہمراہ تازہ پانی ۔

## نسخہ نمبر ۴

آک کے پھول ۔ برگ بالس ۔ سونٹھ ۔ کالی مرچ ۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنا لیں ۔
خوراک : ایک گولی صبح ، ایک گولی رات ہمراہ تازہ پانی ۔
نوٹ : نسخہ نمبر ۲ ، ۳ ، ۴ استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ نسخہ نمبر ۵ یا نسخہ نمبر ۶ میں

دیے گئے تیلوں کی متاثرہ حصّوں پر مالش کی جائے۔

## نسخہ نمبر ۵

بابونہ۔ اکلیل الملک۔ سورنجان تلخ۔ قسط تلخ۔ لونگ (ہر ایک بارہ گرام)۔

تل کا تیل (۲۵۰ ملی لٹر)۔ نہر کا پانی $\frac{1}{2}$ ۱ لٹر)۔

ترکیب تیاری: نہر کے پانی میں تمام اشیاء کو جوش دیں۔ جب نصف لٹر پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔ پھر اس میں تل کا تیل ڈال کر آگ پر رکھیں، جب پانی خشک ہو جائے تو اُتار لیں۔

استعمال: اس تیل کی متاثرہ حصّوں پر صبح، دوپہر، رات مالش کریں۔

## نسخہ نمبر ۶

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| اجوائن خراسانی۔ | آک کے پھول۔ | سونٹھ۔ | سورنجان تلخ۔ | کالی مرچ۔ | زیرہ سیاہ۔ |
| ۶۰ گرام | ۲۵ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام |

| | |
|---|---|
| ادرک۔ | تل کا تیل۔ |
| ۲۵ گرام | ۲۵۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو ایک لٹر پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح آگ پر رکھیں۔ جب چوتھائی حصّہ پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور تل کا تیل ملا کر آگ پر رکھیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور صرف تیل رہ جائے تو اُتار لیں۔

استعمال: یہ تیل صبح، دوپہر، رات متاثرہ حصّوں پر ملیں۔

## نسخہ نمبر ۷

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| سونٹھ۔ | زیرہ سیاہ۔ | کالی مرچ۔ | سورنجان۔ | اسگند |
| ۹ گرام | ۹ گرام | ۶۰ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام سفوف صبح، ۳ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ: نسخہ نمبر ۵ یا ۶ کے تیلوں کی مالش بھی کریں۔

# نقرس

اس مرض میں چھوٹے جوڑوں میں درد شروع ہوتا ہے۔ یہ بھی گنٹھیا ہی کی ایک قسم ہے، اس لیے اس میں وہی غذائیں دی جائیں جو گنٹھیا میں دی جاتی ہیں۔

## نسخہ نمبر ۱

سورنجان شیریں۔ عقرقرحا۔ اسگند۔ اسپند۔ کالی مرچ
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۹ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۲ گرام صبح، ۲ گرام دوپہر، ۲ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۲

رومی مصطگی۔ سورنجان شیریں۔ سونٹھ۔ مکھاں۔ کالی مرچ۔ خولنجاں
۹ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۲ گرام صبح، ۲ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

## نسخہ نمبر ۳

روغن بابونہ۔ روغن گل۔ روغن قسط۔ تیل السی۔ روغن زیتون۔ تیل تارپین۔
(ہر ایک ۶۰ ملی لٹر)۔ مالکنگنی (۶۰ گرام)

ترکیب تیاری: تمام تیلوں کو کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور مالکنگنی ڈال کر دھیمی آنچ پر پکائیں۔ جب مالکنگنی جل کر سیاہ ہو جائے تو کڑاہی کو اُتار لیں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

استعمال: اس تیل کی متاثرہ حصوں پر دن میں تین بار مالش کریں۔

فائدہ: یہ تیل نقرس کے علاوہ دردِ کمر میں بھی فائدہ مند ہے۔

## نسخہ نمبر ۴

کلونجی۔ میتھی۔ عقرقرحا۔ سونٹھ۔ سورنجان شیریں۔ خولنجان
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔

خوراک : ۲ گرام صبح ، ۲ گرام دوپہر ، دو گرام رات ہمراہ تازہ پانی ۔

**نسخہ نمبر ۵**

اسگند ۔ اسپند ۔ خولنجاں ۔ سورنجان شیریں (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔

خوراک : ۲ گرام سفوف صبح ، ۳ گرام سفوف رات سوتے وقت ہمراہ دودھ ۔

**نسخہ نمبر ۶**

بکری کی مینگنی ۔ سرکہ (حسب ضرورت)

ترکیب تیاری : بکری کی مینگنوں کو سرکہ میں پیس کر لیپ بنالیں ۔

استعمال : یہ لیپ متاثرہ حصوں پر لگائیں ۔

# عرق النساء

## (رینگن کا درد ۔ لنگڑی کا درد)

یہ درد دوروں کی شکل میں ہوتا ہے ۔ کولھے سے شروع ہو کر پاؤں کے انگوٹھے تک آتا ہے ۔ کبھی کبھی یہ اتنا شدید ہوتا ہے کہ انسان نہ چل سکتا ہے اور نہ سیدھا کھڑا ہو سکتا ہے ۔

**نسخہ نمبر ۱**

سنا مکی ۔ سورنجان شیریں ۔ شیطرج ہندی ۔ زعفران ۔ شہد

۳۰ گرام ۲۰ گرام ۱۲ گرام ½۱ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں ۔

خوراک : ایک گولی صبح ، ایک گولی رات ہمراہ تازہ پانی ۔

**نسخہ نمبر ۲**

سورنجان شیریں ۔ چوب چینی ۔ چھلکا ہرڑ ۔ سنا مکی ۔

۱۲ گرام ۶ گرام ۱۵ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔ شہد ملا کر کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں ۔

خوراک: ۲ گولیاں صبح، ۲ دوپہر، ۲ رات ہمراہ تازہ پانی۔

### نسخہ نمبر ۳

بزیدان۔ سورنجان شیریں۔ گلسرخ۔ میتھی (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۳ گرام سفوف صبح، ۳ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

### نسخہ نمبر ۴

سورنجان شیریں۔ رومی مصطگی۔ شکر (ہموزن)

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۹ گرام سفوف رات کو تازہ پانی کے ہمراہ لیں۔

نوٹ: اگر مریض سرد مزاج ہے تو اس میں زیرہ سیاہ اور سونٹھ بھی ہموزن شامل کریں۔

### نسخہ نمبر ۵

| اجوائن خراسانی | مصطگی رومی | زیرہ سیاہ | سورنجان شیریں | سورنجان تلخ |
|---|---|---|---|---|
| ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۲ گرام سفوف صبح، ۲ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

### نسخہ نمبر ۶

| اجوائن دیسی | سورنجان شیریں | خولنجاں | سنامکی | کالی مرچ | انیسوں | سونٹھ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۹ گرام | ۲۵ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۲ گرام سفوف ہمراہ عرق سونف ۶۰ ملی لٹر، ۲ گرام سفوف رات ہمراہ عرق سونف ۶۰ ملی لٹر۔

### نسخہ نمبر ۷

| اسگند | سورنجان شیریں | اسپند | خولنجاں | سونٹھ | تخم میتھی |
|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۹ گرام | ۹ گرام | ۶ گرام | ۶ گرام |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۲ گرام سفوف صبح ہمراہ عرق گلاب ۳۰ ملی لیٹر، ۲ گرام شام ہمراہ عرق گلاب ۳۰ ملی لیٹر۔

نسخہ نمبر ۸

سورنجان تلخ۔ آک کے پھول۔ اجوائن خراسانی۔ سونٹھ (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ۲ گرام سفوف صبح، ۲ گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ : یہ نسخہ سردیوں میں استعمال کریں۔

# کمر کا درد

نسخہ نمبر ۱

گودا گھیکوار۔ زعفران۔ گائے کا گھی

۶۰ گرام ۳ گرام ۱۲۵ ملی لیٹر

ترکیب تیاری : گائے کے گھی کو کڑاہی میں ڈال کر چولھے پر رکھیں۔ آنچ دھیمی ہو۔ اس میں گھیکوار کا گودا ڈال دیں۔ جب گودا بھن جائے تو کڑاہی کو اتار لیں اور گودے کو نکال کر کھرل میں ڈال دیں۔ کچھ دیر بعد زعفران ملا کر اس قدر رگڑیں کہ دونوں چیزیں یکجان ہو جائیں۔ پھر مونگ کے دانے کے برابر گولیاں بنا لیں۔

خوراک : ایک گولی صبح، ایک رات ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ : بچے ہوئے گھی کی دو وقت کمر پر مالش کریں۔

نسخہ نمبر ۲

موصلی سفید۔ خولنجان۔ اجوائن خراسانی

۱۲ گرام ۶ گرام ۳ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں۔

خوراک : ایک گرام سفوف صبح، ایک گرام دوپہر، ایک گرام رات ہمراہ تازہ پانی۔

نوٹ : شدید تکلیف میں دوگنا وزن کر لیں۔

کوئی وزن وغیرہ نہ اٹھائیں۔

## نسخہ نمبر ۳

روغن زیتون ۔ تیل السی ۔ روغن قسط ۔ روغن بابونہ ۔ روغن مالکنگنی (ہموزن)

طریقۂ استعمال : تمام تیلوں کو ملالیں ۔ دن میں دو بار کمر پر مالش کریں ۔

## نسخہ نمبر ۴

موصلی سفید ۔ کالی مرچ ۔ مگھاں ۔ خولنجاں ۔

۱۲ گرام ۳ گرام ۶ گرام ۶ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کرکے اس کی ۱۰ پڑیاں بنالیں ۔

خوراک : ایک پڑیا صبح ہمراہ دودھ ، ایک رات ہمراہ دودھ ۲۵۰ ملی لٹر ۔

## نسخہ نمبر ۵

زعفران ۔ گودا کوار گندل

۶ گرام ۶۰ گرام

ترکیب تیاری : کھرل میں دونوں اشیاء یکجان کرکے کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں ۔

خوراک : نصف گولی صبح ، نصف گولی رات ہمراہ تازہ پانی ۔

## نسخہ نمبر ۶

ادرک ۔ نمک سیاہ (ہموزن)

ترکیب تیاری : کھرل میں یکجان کرکے کالے چنے کے برابر گولیاں بنالیں ۔

خوراک : ایک گولی صبح ، ایک شام ہمراہ تازہ پانی ۔

فائدہ : یہ درد ریح کے لیے فائدہ مند ہے ۔

## نسخہ نمبر ۷

چار اجوائن ۔ ہرمل ۔ مگھاں ۔ کالی مرچ ۔ سونٹھ

۲۵۰ گرام ۶۰ گرام ۶۰ گرام ۳۰ گرام ۳۰ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کریں ۔

خوراک : ۲ گرام صبح ، ۲ گرام رات ہمراہ تازہ پانی ۔

فائدہ : یہ اُس درد کے لیے فائدہ مند ہے جو کبھی پاؤں میں ہے تو کبھی ٹانگوں میں اور کبھی کمر تک چلا جاتا ہے ۔

❀ ❀

باب ۱۸

# حُسن و صحّت

## کیل، چھائیاں، مہاسے

بعض نوجوان لڑکے اور لڑکیاں جب جوانی میں قدم رکھتے ہیں تو اُن کے چہرے پر کیل نکل آتے ہیں، جنہیں وہ نادانی سے نوچ ڈالتے ہیں۔ نتیجتاً ان کے چہرے کی جلد پر داغ دھبّے پڑجاتے ہیں۔ یاد رکھیے یہ ایک قدرتی عمل ہے۔ کچھ عرصے کے بعد یہ کیل خود بخود ختم ہوجاتے ہیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

سنگترے کے سوکھے چھلکے۔ بیسن۔ ہلدی خالص۔ مکھن۔

۱۲گرام ۲۵گرام ۳گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری: تینوں اشیاء کو کھرل میں یک جان کرلیں، پھر مکھن ملاکر خوب رگڑیں اور کریم کی طرح گاڑھی سی لئی بنالیں۔

استعمال: رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں۔ صبح دھولیں۔ اگر دن کو لگانا ہو تو دو بار لگائیں اور دو گھنٹے بعد دھولیں۔

**نسخہ نمبر ۲**

بیسن۔ سمندر جھاگ۔ لونگ۔ دال مسور

۱۲گرام ۶گرام ۳عدد ۱۲گرام

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کھرل کریں، پھر مکھن ملاکر کریم کی طرح تیار کرلیں۔

استعمال: رات سوتے وقت چہرے پر لگائیں۔ صبح دھولیں۔ دن میں دو بار لگائیں اور دو گھنٹے بعد دھولیں۔

## نسخہ نمبر ۳

مغز بادام شیریں۔ مغز خربوزہ۔ مغز تربوز۔ مغز کھیرا۔ دُودھ بکری یا گائے
۱۲ گرام ۹ گرام ۹ گرام ۹ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری: کھرل میں چاروں مغز رگڑیں اور تھوڑا سا دودھ ڈال کر یکجان تاکہ پتلی سی لئی بن جائے۔

استعمال: دن میں دو بار لگائیں، دو گھنٹے بعد دھولیں۔ رات کو سوتے وقت لگائیں صبح دھولیں۔

## نسخہ نمبر ۴

جَو کا آٹا۔ بیسن۔ کتیرا۔ مسور کی دال۔ میدہ۔ حسن یوسف۔ صندل سفید۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام
سنگترے کے چھلکے۔ مغز کدوئے شیریں۔ صندل سرخ۔ کتھ۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کا سفوف تیار کر کے دودھ ملا کر کھرل کریں اور اس قدر رگڑیں کہ پتلی سی لئی کی شکل اختیار کرلے۔

استعمال: دن میں دو بار چہرے پر لگائیں اور دو گھنٹے بعد منہ دھولیں۔

## نسخہ نمبر ۵

سنا مکی۔ انڈہ مرغی
۱۲ گرام ۲ عدد

ترکیب تیاری: سنا مکی کا سفوف تیار کریں۔ انڈوں کی سفیدی کھرل میں ڈالیں اور سنا مکی کا سفوف ملا کر خوب یکجان کرلیں۔

استعمال: دن میں دو بار چہرے پر لگائیں۔ دو گھنٹے بعد مُنہ دھولیں۔

## نسخہ نمبر ۶

کلونجی۔ بورہ ارمنی۔ لیموں
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۳ عدد

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے لیموں کا عرق ملا کر اس قدر کھرل کریں کہ پتلی سی لئی بن جائے۔
استعمال: دن میں دو بار چہرے پر لگائیں۔ دو گھنٹے بعد دھولیں۔

## چند مفید مشورے

ذیل میں چند آسان اور مفید علاج دیے جا رہے ہیں۔ اگر شروع میں ہی ان پر عمل کر لیا جائے تو آئندہ زندگی میں کیل، مہاسے، چھائیاں وغیرہ سے مکمل طور پر نجات مل جاتی ہے۔ دیے گئے طریقوں میں سے کوئی ایک طریقہ یا باری باری طریقے اختیار کر سکتے ہیں اور جو طریقہ زیادہ فائدہ مند ہو، اُسے اپنا سکتے ہیں۔ اوپر دیے گئے کیل، چھائیاں اور مہاسوں کے نسخہ جات استعمال کرنے کے بعد جب آپ چہرہ کو دھوئیں تو نیچے دیے گئے طریقوں کے مطابق مُنہ کو دھو ڈالیے۔

۱۔ سنگترے کے چھلکوں کو پیس کر رکھ لیں۔ تھوڑا سا سفوف رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح سویرے اس پانی سے منہ دھوئیں۔
۲۔ لیموں کا رس اور گلیسرین (ہموزن) ملا کر کسی شیشی میں محفوظ کر لیں۔ یہ کریم رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں۔ یہ بھی کیل، مہاسے اور چھائیوں کو دور کرتی ہے۔
۳۔ مسور کی دال دودھ میں کھرل کر کے کریم کی طرح پتلی سی تیار کر لیں۔ یہ بھی رات کو سوتے وقت لگائیں۔
۴۔ گاجر کا جوس اگر ۱۲۵ ملی لٹر روزانہ پیا جائے تو نہ صرف کیل مہاسوں وغیرہ کو دُور کرتا ہے، بلکہ چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے۔
۵۔ سردیوں میں گرم پانی سے نہائیں۔

## چہرے کی رنگت نکھارنا

اللہ تعالیٰ نے ہزارہا ایسی چیزیں خلق فرمائی ہیں جن کے استعمال سے جسمانی نقائص رفع ہو جاتے ہیں۔ اللہ نے انسان کو عقل عطا فرمائی ہے تاکہ وہ ایسی اشیاء کو تلاش کر کے ان سے فائدہ اٹھا سکے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ انسان کو ایسی تدابیر سمجھائی ہیں کہ وہ ان پر عمل پیرا ہو کر

اپنے چھوٹے موٹے جسمانی نقائص کو دُور کرنے اور اپنے چہرے کو پُرکشش اور خوب صورت بنانے میں کامیاب ہوسکتا ہے۔

## چند مفید مشورے

۱۔ کھانا سادہ، زود ہضم اور بھوک رکھ کر وقت پر کھانا چاہیئے۔
۲۔ پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کیجئے۔
۳۔ کھٹی، چٹپٹی، مصالحے دار اشیاء اور مٹھائی کم کھائیں۔ گوشت ہفتے میں صرف دو بار کھائیے۔
۴۔ دھوپ میں چلنے پھرنے سے گریز کیجئے۔ روزانہ صبح سویرے سیر کرنے کی عادت اپنائیے۔
۵۔ روزانہ نہائیے اور کوئی اچھا سا صابن استعمال کریں۔
۶۔ دُودھ کی بالائی رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں۔
۷۔ صبح بیسن کے پانی سے منہ دھوئیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ رات کو تھوڑا سا بیسن لے کر پانی میں ملا کر جوش دیں۔ یہ پانی صبح استعمال کریں۔
۸۔ صبح سویرے ایک گلاس پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر پئیں۔ دیگر فوائد کے علاوہ اس سے جسم موٹا نہیں ہوتا۔
۹۔ خوش رہنا سیکھیے۔ دوسروں کی کوتاہیوں کو نظر انداز کر کے پیار اور شفقت کا برتاؤ کرنا سیکھیے۔ مزاج میں تلخی اور غصہ خود آپ ہی کے لیے نقصان دہ ہے۔ ایسے اشخاص کسی نہ کسی مرض میں مبتلا رہتے ہیں۔

### نسخہ نمبر ۱

| صندل سرخ | آٹا گندم | دال مسور | بیسن | آنبہ ہلدی | صندل سفید | عرق لیموں |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۶۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کا سفوف تیار کر کے کھرل میں ڈالیں اور تھوڑا عرق لیموں ڈال کر کھرل کرتے جائیں۔ حتیٰ کہ سارا عرق جذب ہو جائے اور کریم کی طرح پتلی سی لئی تیار ہو جائے۔

استعمال: دن میں دو بار چہرے پر لگائیں اور دو گھنٹے بعد دھولیں۔ اگر رات کو لگائیں تو صبح بیسن کے پانی سے منہ دھولیں۔

نوٹ: اگر عرق کم رہ جائے تو مزید ڈال لیا جائے۔

فائدہ: چہرے کی رنگت نکھارنے کے علاوہ کیل، مہاسے، چھائیاں اور داغ دھبے دور کرتی ہے۔

**نسخہ نمبر ۲**

کیترا۔ نشاستہ۔ صندل سرخ (ہموزن)

ترکیب تیاری: تینوں ادویات کو کھرل میں یکجان کرلیں۔ پھر عرق گلاب تھوڑا تھوڑا ڈال کر کریم کی طرح تیار کرلیں۔

استعمال: دن میں دو بار چہرے پر لگائیں اور ۲ گھنٹے بعد دھولیں۔ رات کو سوتے وقت مکھن یا بالائی چہرے پر لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۳**

ہلدی۔ صندل سرخ۔ کیترا۔ لیموں۔ سمندر جھاگ۔ بیسن

۴ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۴ عدد ۶ گرام ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: کھرل میں تمام اشیاء کا سفوف تیار کرکے لیموں نچوڑ کر یکجان کرلیں اور گاڑھی لئی بنالیں۔

استعمال: یہ لئی دن میں دو بار لگائیں۔ دو گھنٹے بعد دھولیں۔

**نسخہ نمبر ۴**

انڈے کی زردی۔ بادام روغن۔ لیموں۔

۲ عدد ۱۲ ملی لٹر ۱ عدد

ترکیب تیاری: انڈوں کی زردی، بادام روغن اور لیموں کا پانی کھرل میں ڈال کر یکجان کریں تاکہ پتلی سی لئی بن جائے۔

استعمال: دن میں دو بار چہرے پر لگائیں اور دو گھنٹے بعد دھولیں۔ اس کے بعد مکھن لگائیں۔

**نسخہ نمبر ۵**

مسور کی دال۔ چنے کی دال۔ باقلا مصری۔ مغز بادام شیریں۔ جو کا آٹا۔ (ہموزن)

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کھرل میں یکجان کرلیں۔ پھر بکری کا دودھ تھوڑا تھوڑا ڈالتے جائیں اور جب گاڑھی سی لئی بن جائے تو محفوظ کرلیں۔

استعمال: دن میں دو بار لگائیں اور گندم کے چھان کو پانی میں بھگو دیں۔ اس پانی سے

منہ دھوئیں۔

**نسخہ نمبر ۶**

شبنم کے قطرے۔ سمندر جھاگ۔ لیموں۔ بیسن

۱۲ ملی لٹر ۶ گرام ۱ عدد ۱۲ گرام

ترکیب تیاری: لیموں کا رس اور باقی اشیاء کھرل میں ڈال کر اس قدر رگڑیں کہ پتلی سی لئی بن جائے۔

استعمال: دن میں دو بار چہرے پر لگائیں۔ دو گھنٹے بعد دھو لیں۔

# بالوں کا گرنا

اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ آپ کے بال خوبصورت ہوں اور وہ سیاہ، گھنے اور چمکدار ہوں تو درج ذیل ہدایات پر عمل کیجئے:۔

۱۔ تازہ پھل۔ متوازن غذا۔ دہی اور مکھن استعمال کیجئے۔

۲۔ بالوں میں روزانہ لکڑی کی کنگھی کریں۔ اس سے بالوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔

۳۔ بالوں کو روزانہ تیل لگائیے۔ تیل لگانے سے پہلے انہیں تولیے سے اچھی طرح خشک کر لیں۔ گیلے سر میں تیل لگانا نقصان دہ ہے۔

۴۔ بالوں میں خشکی پیدا نہ ہونے دیں۔ یہ بالوں کے لیے سخت نقصان دہ ہے۔

۵۔ سر کے بالوں کے لیے ناریل کا تیل فائدہ مند ہے۔ بالوں کی جڑوں تک لگائیں۔

۶۔ آملہ بھگوئے ہوئے پانی کے ساتھ سر دھونا بالوں کے لیے فائدہ مند ہے۔

۷۔ مچھلی، میوہ جات مثلاً بادام وغیرہ کھاتے رہیں۔ ہفتے میں ایک بار مچھلی اور روزانہ رات کو سوتے وقت ۱۱ عدد گری بادام کھائیں۔

**نسخہ نمبر ۱**

بادام روغن۔ روغن خشخاش۔ روغن کدوئے شیریں۔ ناریل کا تیل (ہموزن)

ترکیب تیاری: تمام تیل ایک شیشی میں ڈال لیں۔

استعمال: یہ تیل روزانہ بالوں میں لگائیں۔

فائدہ: بال گرنے سے روکتا ہے۔ بالوں کو لمبا کرتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۲

کندر ۔ مازو ۔ مصطگی ۔ مرمکی ۔ کالی زیری ۔ روغن گل

۲ گرام ۳ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۶ گرام ۳۰ ملی لٹر

ترکیب تیاری: سفوف تیار کر کے روغن گل ملا کر کھرل میں یکجان کرلیں۔

استعمال: بالوں کی جڑوں تک لگائیں۔ دو گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ بال خشک ہوجائیں تو ناریل یا سرسوں کا تیل لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۳

چھلکا ہرڑ ۔ چھلکا بہیڑہ ۔ آملہ

۱۲ گرام ۹ گرام ۸ اگرام

ترکیب تیاری: تینوں اشیاء کو رات کو نصف لٹر پانی میں بھگو دیں۔ صبح ہاتھوں سے اچھی طرح مسلیں۔ پھر کپڑے سے چھان لیں۔

استعمال: صبح اس پانی سے سر کو دھوئیں۔ بال خشک ہونے پر نسخہ نمبر ا میں دیے گئے تیل سر میں لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۴

کھلی بنولہ ۔ دہی ۔ تیل سرسوں

۱۲ گرام ۳۰ ملی لٹر ۶ ملی لٹر

ترکیب تیاری: کھلی بنولہ پیس کر دہی میں ملالیں۔ پھر تیل ملا کر یکجان کرلیں۔

استعمال: اِس سے سر دھوئیں۔ پانی نیم گرم ہونا چاہیئے۔ ساتھ ساتھ کنگھی کرتے رہیں۔

نوٹ: گرمیوں کے موسم میں یہ آمیزہ نصف گھنٹہ لگا رہنے دیں۔

فائدہ: بال گرنے سے روکتا ہے۔ خشکی نکال دیتا ہے۔

## نسخہ نمبر ۵

سفید پیاز کا پانی ۔ زیتون کا تیل (ہموزن)

ترکیب تیاری: دونوں کو ملالیں۔

استعمال: سر پر لگائیں۔ لگانے سے پہلے شیشی کو ہلالیں۔

فائدہ: بالچر کے لیے فائدہ مند ہے۔

# بالوں کو لمبا اور سیاہ کرنا

نسخہ نمبر ۱

| چھلکا ہرڑ | چھلکا بہیڑہ | آملہ | رومی مصطگی | پر سیاؤشاں | فوفل | روغن بادام |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری : تمام اشیاء (ماسوا بادام روغن) کو رات ایک لٹر پانی میں بھگو دیں۔ صبح آگ پر رکھیں۔ جب ۲۵۰ ملی لٹر پانی رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں اور پھر تیل اور یہ پانی کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور صرف تیل رہ جائے تو اُتار لیں۔

استعمال : یہ تیل دن میں دو بار لگائیں۔

نسخہ نمبر ۲

| مہندی کے پتے | پر سیاؤشاں | مولی کا پانی |
|---|---|---|
| ۲۵ گرام | ۱۲ گرام | حسب ضرورت |

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے مولی کے پانی میں ملائیں اور پتلی سی لئی بنا لیں۔

استعمال : صبح کو بالوں میں لگائیں۔ شام کو دھو لیں۔

نسخہ نمبر ۳

مغز تخم شریفہ۔ برگ کنار (ہموزن)

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے تھوڑا سا پانی ملا کر پتلی سی لئی بنا لیں۔

استعمال : بالوں کی جڑوں تک لگائیں۔ تین گھنٹے بعد دھو لیں۔

نوٹ : دھوتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ پانی آنکھ میں نہ جانے پائے۔

نسخہ نمبر ۴

نشاستہ۔ بیسن۔ مغز تخم خربوزہ۔ خشخاش۔ مغز بادام شیریں (ہموزن)

ترکیب تیاری : تمام چیزوں کو کھرل میں رگڑیں۔ جب یکجان ہو جائیں تو شہد ملا کر اس قدر رگڑیں کہ کریم سی بن جائے۔

استعمال : دن میں دو بار لگائیں۔ دو گھنٹے بعد دھو لیں۔

# گنج

## وجوہات :

۱۔ اکثر سر میں خشکی کی وجہ سے بال آہستہ آہستہ گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اگر خشکی دُور کرنے کی طرف توجہ نہ دی جائے تو سر کے بال دوبارہ اُگانا بے حد دشوار ہو جاتا ہے۔ اگر خشکی دُور نہ ہو تو بہتر ہے کہ سر پر اُسترا پھرا دیں۔

۲۔ سر کے بالوں کو تیل نہ لگانا۔ یاد رکھیے جس طرح جسم انسانی کو غذا کی ضرورت ہے، اُسی طرح سر کے بالوں کو بھی غذا کی ضرورت ہے۔ اگر آپ بالوں کی جڑوں تک تیل پہنچا کر دھیرے دھیرے مالش کریں تو نہ صرف گنج سے محفوظ رہیں گے، بلکہ آپ کے بال گھنے اور چمکدار پیدا ہوں گے۔

۳۔ نزلہ زکام کا بار بار ہونا۔ ضعفِ دماغ بھی اس کا ایک بڑا سبب ہے۔

۴۔ نہانے سے نفرت۔ غلاظت میں رہنا۔ گرمیوں میں روزانہ اور سردیوں میں دوسرے دن ضرور نہائیے۔

## علاج :

علاج شروع کرنے سے پہلے سر پر اُسترا پھرائیے۔ تین بعد پھر اُسترا پھرائیں۔ سات دن بعد پھر اُسترا پھرائیں۔ اس کے بعد درج ذیل نسخوں میں سے کوئی ایک نسخہ بنائیں۔ اور دن میں دو بار لگائیں۔

### نسخہ نمبر ۱

| گدھے کے سُم کی خاک۔ | بھینس کے سینگ کی راکھ۔ | کلونجی۔ | روغن زیتون |
|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۵ گرام | ۶۰ ملی لٹر |

ترکیب تیاری : گدھے کا سم اور بھینس کا سینگ ہم وزن (۳۰ گرام) لیں۔ اس کو ہاون دستہ میں کُوٹیں۔ پھر نکال کر دو تین دن دُھوپ میں رکھیں۔ پھر لوہے کی چادر پر ڈال کر قدرے مٹی کا تیل ڈال کر آگ لگا دیں۔ جل جانے پر راکھ کو کھرل میں ڈال کر پیس لیں۔ پھر کلونجی ملا کر پیسیں۔ آخر میں زیتون کا تیل ڈال کر اس قدر رگڑیں کہ تمام اشیاء یکجان ہو جائیں۔

استعمال: دن میں دو بار سر پر لگائیں۔ ۴ گھنٹے بعد سر کو دھولیں۔

## نسخہ نمبر ۲

انسانی سر کے جلے ہوئے بالوں کی راکھ۔ سنبل الطیب۔ سمندر جھاگ (ہموزن)

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کھرل میں پیس کر بادام روغن ملا کر پتلی سی لئی بنالیں۔

استعمال: دن میں دو بار لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۳

بورہ ارمنی۔ نوشادر (ہموزن)

ترکیب تیاری: دونوں کو ملالیں اور سرکہ پرانا لے کر یکجان کرلیں۔

## نسخہ نمبر ۴

کندش۔ چربی مرغ۔ دنبے کی چکتی کی چربی۔

۱۲ گرام ۲۵ ملی لٹر ۲۵ ملی لٹر

ترکیب تیاری: مرغ اور چکتی کی چربی گرم کرکے تیل حاصل کریں۔ کندش کا سفوف تیار کرکے کھرل میں تینوں چیزیں یکجان کرلیں۔

استعمال: دن میں دو بار لگائیں۔

## نسخہ نمبر ۵

پرسیاؤشاں۔ جونک۔ برگ بھنگرہ سیاہ۔ آملہ۔ تل سیاہ۔ جندبدستر۔ ارنڈ کا تیل

۱۲ گرام ۲۵ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۳۷۵ ملی لٹر

ترکیب تیاری: کڑاہی میں تیل اور جندبدستر ڈال کر آگ پر رکھیں۔ پانچ منٹ بعد باقی اشیاء ڈال دیں۔ جب ہر چیز جل جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

استعمال: یہ تیل دن میں دو بار لگائیں۔

## ضروری بات

اگر آپ کی عمر ۴۰ سال یا زیادہ ہے تو ضعفِ دماغ میں دیئے گئے نسخوں میں سے کوئی ایک نسخہ استعمال کریں۔

❋ ❋

باب ١٩

# متفرّق بیماریاں

## پرسوت کا بُخار

اسباب :

١ - اس کی وجہ احتیاطی تدابیر سے کوتاہی، صفائی کے تقاضوں کا خیال نہ رکھنا۔ ولادت میں استعمال ہونے والے کپڑوں کا جراثیم سے پاک نہ ہونا۔

٢ - ولادت میں تاخیر کی وجہ سے جنین کا دباؤ بڑھ جانا۔

٣ - ولادت کے بعد آنول کا کچھ حصّہ، جھلّی یا خون کا لوتھڑا رحم میں سڑ جانا۔

٤ - مُردہ بچہ پیدا ہونا اور رطوبت کا مکمّل طور پر خارج نہ ہونا۔

٥ - دایہ یا نرس اگر زکام کی مریضہ ہو تو اُن کے کھانسنے سے جراثیم کا اندام نہانی میں سرایت کر جانا۔

٦ - دایہ یا نرس اگر پہلے کوئی کیس کر کے آئی ہو اور بچے کی پیدائش کے بعد اس نے ہاتھ اور اوزار وغیرہ صاف نہ کیے ہوں تو زچہ کو جراثیم منتقل ہو جاتے ہیں۔

علامات :

١ - عام طور پر مرض کی علامات دو دن بعد ظاہر ہوتی ہیں اور بخار تیسرے، پانچویں یا ساتویں دن ہوتا ہے۔

٢ - شروع میں سردی سے بخار ہوتا ہے اور درجۂ حرارت یکدم ١٠٣ سے ١٠٥ درجے تک

پہنچ جاتا ہے۔ نبض کی رفتار فی منٹ ۱۴۰ تک پہنچ جاتی ہے۔

۳۔ چھاتیوں میں دودھ آنا بند ہو جاتا ہے۔ رحم شدید درد ہوتا ہے۔

۴۔ نفاس یا تو بند ہو جاتا ہے یا اس کا انداز بدل جاتا ہے۔ اس میں بدبو ناقابل برداشت ہوتی ہے۔

۵۔ مرض کے یکدم حملہ آور ہونے سے مریضہ کی حالت تشویش ناک ہو جاتی ہے۔ چہرہ زرد اور آنکھیں اندر دھنس جاتی ہیں۔ مریضہ کو فوراً قریبی ہسپتال میں لے جائیں۔

درج ذیل نسخے بچہ پیدا ہونے سے پہلے احتیاطاً تیار کر لینا چاہئیں۔ دایہ یا نرس اپنے ہاتھوں اور اوزاروں کو صابن یا ڈیٹول سے دھو لیں۔ نفاس کے بعد جو کپڑے استعمال کیے جائیں، ان کا جراثیم سے پاک ہونا بے حد ضروری ہے۔

نسخہ نمبر ا

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| بالچھڑ | بچ | مشک | لونگ | تیز پات | تخم کرفس | انیسوں | رومی مصطگی | |
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۲ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | ۲۵ گرام | |
| ریوند چینی | اجوائن | | | | | | | |
| ۱۲ گرام | ۲۵ گرام | | | | | | | |

ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔

خوراک: ۲ گرام سفوف صبح ہمراہ عرق مکو ۶۰ ملی لٹر، ۲ گرام رات ہمراہ عرق مکو۔

نسخہ نمبر ۲

پیپل موتھا۔ قسط شیریں۔ دھنیا۔ چرائتہ۔ چھلکا ہرڑ۔ گج پیپل۔ گوکھرو۔ گلو خشک جوانسہ (ہر ایک ۶ گرام)

ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو ۳۷۵ ملی لٹر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف پانی رہ جائے تو اتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک: یہ پانی دن میں تین بار پئیں۔

نوٹ: یہ پانی دو دن کے لیے ہے۔

ضروری نوٹ:

۱۔ مریض کے جسم کو صاف کریں۔

۲۔ بستر اور پرانے کپڑے جراثیم سے پاک ہوں۔

# خسرہ

## نسخہ نمبر ۱

عناب - خوب کلاں - مویز منقیٰ

۶ عدد ۳ گرام ۶ عدد

ترکیب تیاری : تمام اشیا کو ۲۵۰ ملی لٹر پانی میں جوش دیں۔ نصف پانی رہ جائے تو ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک : یہ پانی دن میں تین بار دیں۔

نوٹ : (۱) یہ ایک دن کی خوراک ہے۔

(۲) مریض کے بستر پر نیم کے پتے بکھیر دیں۔

(۳) جب تک خسرہ پوری طرح نہ نکل آئے، ٹھنڈی چیزیں کھانے کو نہ دیں۔

## نسخہ نمبر ۲

افسنتین - عناب

۳ گرام ۳ عدد

ترکیب تیاری : ۱۲۵ ملی لٹر پانی میں جوش دیں۔ جب نصف رہ جائے تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

خوراک : یہ پانی دن میں تین بار پئیں۔

نوٹ : یہ ایک دن کے لیے ہے۔

## نسخہ نمبر ۳

کرنجوہ کی گری - کاٹھل

۶ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے چھ پُڑیاں بنا لیں۔

خوراک : دن میں تین بار تین پڑیاں تازہ پانی کے ہمراہ دیں۔

✿ ✿

اپنے چھوٹے موٹے جسمانی نقائص کو دُور کرنے اور اپنے چہرے کو پُرکشش اور خوب صورت بنانے میں کامیاب ہو سکتا ہے۔

## چند مفید مشورے

۱۔ کھانا سادہ، زود ہضم اور بھوک رکھ کر وقت پر کھانا چاہیئے۔

۲۔ پھلوں اور سبزیوں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کیجئے۔

۳۔ کھٹی، چٹپٹی، مصالحے دار اشیاء اور مٹھائی کم کھائیں۔ گوشت ہفتے میں صرف دو بار کھائیے۔

۴۔ دھوپ میں چلنے پھرنے سے گریز کیجئے۔ روزانہ صبح سویرے سیر کرنے کی عادت اپنائیے۔

۵۔ روزانہ نہائیے اور کوئی اچھا سا صابن استعمال کریں۔

۶۔ دُودھ کی بالائی رات کو سوتے وقت چہرے پر لگائیں۔

۷۔ صبح بیسن کے پانی سے منہ دھوئیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ رات کو تھوڑا سا بیسن لے کر پانی میں ملا کر جوش دیں۔ یہ پانی صبح استعمال کریں۔

۸۔ صبح سویرے ایک گلاس پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر پیئیں۔ دیگر فوائد کے علاوہ اس سے جسم موٹا نہیں ہوتا۔

۹۔ خوش رہنا سیکھیے۔ دوسروں کی کوتاہیوں کو نظر انداز کر کے پیار اور شفقت کا برتاؤ کرنا سیکھیے۔ مزاج میں تلخی اور غصہ خود آپ ہی کے لیے نقصان دہ ہے۔ ایسے اشخاص کسی نہ کسی مرض میں مبتلا رہتے ہیں۔

### نسخہ نمبر ۱

| صندل سرخ | آٹا گندم | دال مسور | بیسن | آنبہ ہلدی | صندل سفید | عرق لیموں |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۱۲ گرام | ۶ گرام | ۱۲ گرام | ۶۰ ملی لٹر |

**ترکیب تیاری:** تمام اشیاء کا سفوف تیار کر کے کھرل میں ڈالیں اور تھوڑا عرق لیموں ڈال کر کھرل کرتے جائیں۔ حتیٰ کہ سارا عرق جذب ہو جائے اور کریم کی طرح پتلی سی لئی تیار ہو جائے۔

**استعمال:** دن میں دو بار چہرے پر لگائیں اور دو گھنٹے بعد دھولیں۔ اگر رات کو لگائیں تو صبح بیسن کے پانی سے منہ دھولیں۔

**نوٹ:** اگر عرق کم رہ جائے تو مزید ڈال لیا جائے۔

خوراک : ایک گولی صبح، ایک رات ہمراہ تازہ پانی۔

# پستان کا چھوٹا ہونا

## وجوہات :

۱۔ نشوونما کی کمی۔ رگوں میں سُدے پڑ جانا۔
۲۔ بڑھاپا۔ عام کمزوری۔ خون کی کمی۔
۳۔ فسادِ خون اور خشکی کا غلبہ۔
۴۔ اعضائے تولید میں پیدائشی نقص (یہ تقریباً لاعلاج ہے)۔

## نسخہ نمبر ۱

خراطین ۔ جونک ۔ روغن قسط
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲۵ ملی لٹر

ترکیب تیاری : کڑاہی میں روغن قسط اور دونوں چیزیں ڈال کر آگ پر رکھیں جب جل کر سیاہ ہو جائیں تو اُتار کر ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

استعمال : اس تیل کی صبح اور رات مالش کریں۔ ایک گھنٹے بعد دھولیں۔

## نسخہ نمبر ۲

مغز بادام شیریں ۔ کتیرا ۔ مغز کدوئے شیریں ۔ مغز کھیرا ۔ دھنیا خشک
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام ۹ گرام

ترکیب تیاری : سفوف تیار کر کے ۵ پُڑیاں بنالیں۔

خوراک : رات کو سوتے وقت ایک پُڑیا ہمراہ دودھ ۲۷۵ ملی لٹر۔

نوٹ : دن یا رات کو بادام روغن سے چھاتیوں کی مالش کریں۔ یہ نسخہ خشکی کے غلبے کی صورت میں فائدہ مند ہے۔

## نسخہ نمبر ۳

بھینس کی چربی ۔ بھیڑ کی چربی ۔ دنبہ کی چکتی کی چربی (ہر ایک کا تیل ۱۵ ملی لٹر)

استعمال : دن اور رات میں چھاتیوں پر آہستہ آہستہ تیل کی مالش کریں۔ دو گھنٹے بعد دھولیں۔

# چھاتیوں کا بڑا ہونا اور لٹک جانا

## نسخہ نمبر ۱

انار کے پھول۔ انار کا چھلکا۔ انار کے پتے۔ مازو۔ سرکہ
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۱۲ گرام ۹ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری: تینوں اشیاء کو پیس کر اس میں سرکہ ملا کر پتلی سی لئی بنا لیں۔
استعمال: دن میں دو بار لیپ کریں۔ تین گھنٹے بعد دھو لیں۔

## نسخہ نمبر ۲

پھلی کیکر۔ مازو۔ بیخ اسگند (ہموزن)
ترکیب تیاری: سفوف تیار کریں۔ پھر سرکہ ملا کر پتلی سی لئی بنا لیں۔
استعمال: دن میں دو بار لیپ کریں۔ دو گھنٹے بعد دھو لیں۔

## نسخہ نمبر ۳

مازو۔ چھلکا انار۔ چھلکا کیکر۔ چھلکا جامن۔ (ہر ایک ۱۲ گرام)
ترکیب تیاری: تمام اشیاء کو رات کو ایک لٹر پانی میں بھگو دیں۔ صبح آگ پر رکھیں۔ جب پانی ۲۵۰ ملی لٹر رہ جائے تو اُتار لیں۔ اب اِس پانی کو گائے کے گھی (۲۵۰ ملی لٹر) میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور جب پانی جل کر صرف گھی رہ جائے تو اُتار لیں۔
استعمال: یہ تیل دن میں دو بار سینے پر ملیں اور انگیا پہنے رکھیں۔
نوٹ: نسخہ نمبر ۱ اور نسخہ نمبر ۲ جب استعمال کریں تو چھاتیوں کو نصف انچ چوڑی پٹی سے اِس طرح اوپر کو اٹھا کر باندھیں کہ وہ سیدھی رہیں۔ دوا کو دھونے کے بعد انگیا پہن لیں۔

# ہاتھوں اور پَیروں کا پھٹنا

کتیرا۔ مصطگی۔ بسفائج فستقی۔ کہربا شمعی۔ کندر۔ ارنڈ کا تیل۔
۱۲ گرام ۱۲ گرام ۶ گرام ۴ گرام ۴ گرام حسب ضرورت

ترکیب تیاری و استعمال: تمام اشیاء پیس کر کھرل میں ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا تیل ڈال کر کھرل کر کے مرہم بنا لیں۔ یہ مرہم متاثرہ حصّوں پر لگائیں۔

# لُو لگنا

اللہ تعالیٰ نے انسانی دماغ میں جسمانی گرمی کو کنٹرول کرنے کا مرکز قائم کر رکھا ہے۔ جب کوئی شخص زیادہ دیر تک گرم کمرے میں بیٹھے یا تیز دھوپ میں چلے پھرے تو اس نظام کو نقصان پہنچتا ہے جس کے نتیجے میں مریض کے دماغ میں خون کا ٹھہراؤ ہو جاتا ہے اور انسان بے ہوش ہو جاتا ہے۔ درجۂ حرارت بھی بڑھ جاتا ہے جس کے نتیجے میں :

۱۔ ناگہانی طور پر موت بھی ہو سکتی ہے۔
۲۔ گردے ناکارہ ہو سکتے ہیں۔
۳۔ اگر گرنے سے مریض کے سر سے خون نکلنا شروع ہو جائے تو مریض کا بچنا مشکل ہوتا ہے۔

## احتیاطیں

۱۔ دھوپ میں نکلنے سے پہلے دو گلاس پانی ضرور پی لینا چاہیئے تاکہ گرمی کی شدت کا اثر نہ ہو۔
۲۔ سر پر کوئی کپڑا ضرور رکھیں تاکہ دُھوپ سے بچا جا سکے۔
۳۔ مریض اگر گر کر بے ہوش ہو جائے تو کوئی چیز مُنہ نہ ڈالیں۔ اس سے موت واقع ہو سکتی ہے۔

## علاج

۱۔ حملے کی صورت میں مریض کو ہوا دار کمرے میں لٹائیں اور پنکھا چلا دیں۔
۲۔ مریض کے جسم پر ٹھنڈا پانی بار بار ڈالا جائے۔
۳۔ جو کے ستو، شربت صندل بار بار پلایا جائے۔
۴۔ روغن گل بسرکہ اور عرق گلاب ملا کر برف سے ٹھنڈا کر کے سر پر رکھیں کیونکہ اس بخار میں سورج کی گرمی کا نقصان دہ اثر زیادہ تر سر ہی میں ہوتا ہے۔
۵۔ اس میں ٹھنڈے پانی سے نہانا بھی فائدہ مند ہے۔

# موٹاپا

ہر شخص کی خواہش ہے کہ اس کا جسم چھریرا اور سڈول ہو۔ خصوصاً خواتین کی زیادہ خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے جسم کی فالتو چربی دور کر کے موٹاپے سے نجات حاصل کرسکیں تاکہ ان کا جسم خوبصورت اور شخصیت پُرکشش ہو سکے۔

موٹاپا جن بیماریوں کو جنم دیتا ہے ان میں سے چند یہ ہیں :-

۱۔ ذیابیطس (شوگر)۔

۲۔ ہائی بلڈ پریشر۔

۳۔ سانس کی بیماریاں مثلاً سانس پھولنا۔

۴۔ جوڑوں کا درد۔

۵۔ بانجھ پن۔

۶۔ مردانہ قوت میں کمی۔

## موٹاپے کے اسباب :

۱۔ ضرورت سے زائد کھانا۔

۲۔ نشاستے دار اور میٹھی غذاؤں، حلوے، مٹھائیوں، آئس کریم اور خشک میووں کا زیادہ استعمال۔

۳۔ چکنی اور مرغن غذاؤں کا استعمال۔

۴۔ گوشت وغیرہ کا بکثرت کھانا۔

۵۔ ورزش نہ کرنا۔

۶۔ محنت و مشقت کے کاموں سے گریز۔

۷۔ تن آسانی۔ کھانا کھانے کے بعد فوراً لیٹ جانا یا سو جانا۔

## موٹاپے سے نجات کے سنہرے اصول

۱۔ کھانا آہستہ آہستہ اور چبا کر کھائیے۔

۲۔ اگر آپ کو دو روٹی کی بھوک ہے تو نصف روٹی کم کھائیے۔

۳۔ رات جتنی دیر تک ممکن ہو سکے، جاگیں اور صبح سویرے اٹھ کر سیر کرنے کے

لیے نکل جائیے۔

۴۔ نمک اور نمکین اشیاء کم کھائیے۔

۵۔ کھانا کھاتے وقت گوشت کم اور سلاد وغیرہ زیادہ کھائیے۔

۶۔ چٹنی اور اچار اگر دسترخوان پر موجود ہو تو بھوک بڑھتی ہے بہتر ہے کہ آپ

۷۔ اسی طرح کھانے کو لذیذ اور چٹپٹا بنانے کے لیے مصالحے ڈالے جاتے ہیں آپ کی غذا میں مصالحہ جات برائے نام ہوں۔

۸۔ کھانے کے اوقات کے علاوہ کوئی چیز نہ کھائیں۔

۹۔ چائے چینی کے بغیر پیجئے۔

۱۰۔ بہتر ہو گا کہ کھانا کھانے سے پہلے گھنٹہ پہلے ایک یا دو گلاس پانی پی لیں اس سے آپ کم کھانا کھا سکیں گے۔

۱۱۔ رات کو کھانا کم کھائیے۔ سوتے وقت جسم کو ویسے بھی غذا کم ضرورت ہوتی ہے۔

۱۲۔ دودھ اُبال کر اور بالائی اُتار کر استعمال کریں۔

۱۳۔ چاول اگر کھائیں تو صرف اُبلے ہوئے۔

۱۴۔ صبح نہار منہ ایک گلاس پانی میں لیموں نچوڑ کر پیجئے۔

۱۵۔ کیک۔ پیسٹری۔ آلو کے چپس۔ کیلے۔ دال چنا اور ماش۔ بادام۔ اخروٹ۔ مونگ پھلی۔ چلغوزے۔ بسکٹ۔ مربے وغیرہ کھانے سے پرہیز کیجئے۔

۱۶۔ سبزیوں کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

اگر آپ ان ہدایات پر عمل کریں تو یقیناً آپ کا جسم آہستہ آہستہ سڈول اور خوب صورت ہو جائے گا۔ آپ کا وزن درج ذیل حساب سے کم ہونا چاہیئے۔

پہلا ہفتہ : ½ کلو کم ہو۔

دوسرا ہفتہ : ایک کلو مزید کم ہونا چاہیئے۔

تیسرا ہفتہ : ½۱ کلو مزید کم ہونا چاہیئے۔

گویا تین ہفتوں میں تین کلو وزن کم ہونا چاہیئے اس سے زیادہ کم نہ ہونے دیں بلکہ دیکھیے آپ کا وزن فی ہفتہ ایک کلو کم ہونا چاہیئے۔ موٹاپا یک لخت نہیں آتا آہستہ آہستہ آتا ہے اس لیے وزن بھی آہستہ آہستہ کم کریں۔

❋

# حفظانِ صحت

صحت چند بنیادی اصولوں کے اپنانے پر منحصر ہے۔ اچھی اور مفید عادتیں اختیار کی جائیں اور بری عادتوں سے پرہیز کیا جائے۔ سب سے اہم صفائی ہے جسم کی صفائی کپڑوں کی صفائی اور گھر کی صفائی۔

## جسمانی صفائی

غسل جسم کی صفائی کا بہترین طریقہ ہے۔ یہ ہر عمر میں اور ہر موسم میں مفید ہے۔ جوان اور صحت مند آدمی سرد (تازہ) پانی سے غسل کر سکتے ہیں اور بچے اور بوڑھے ہلکے گرم پانی سے غسل کریں۔ ورزش کے فوراً بعد یا پہلے غسل کرنا ٹھیک نہیں ہے۔ اسی طرح تھکا دینے والے کام یا جماع کے فوراً بعد بھی غسل نہ کریں۔ حاملہ عورتیں غسل میں زیادہ وقت نہ لگائیں کیونکہ اس سے کمزوری اور تھکاوٹ ہو جاتی ہے۔ نہانے کے بعد صاف تولیہ سے جسم کو اچھی طرح خشک کریں۔ ہلکے گرم پانی سے غسل ہر عمر اور مزاج کے لوگوں کیلئے موسم میں مفید ہے۔ 10 سے 15 منٹ میں نہا لینا چاہیے۔ نہانے کے دوران جسم مکمل طور پر رگڑا جائے، صابن کا استعمال غلاظت اور میل کچیل دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

دانتوں کی صفائی بہت ضروری ہے۔ دانتوں کی خرابی کی وجہ سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ دانتوں کی صفائی کا سب سے اچھا طریقہ مسواک ہے۔ اس سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں، مسواک نیم یا ببول کی تازہ شاخوں سے یا پیلو کی جڑ سے بنائی جاتی ہے۔ آج کل دانتوں کے برش عام ہیں۔ یہ دانتوں کی مکمل صفائی کرتے ہیں لیکن سخت برش مسوڑھوں کیلئے مضر ہے۔ بعض لوگ منجن کا استعمال بغیر برش کے کرتے ہیں۔ صرف منجن کے استعمال سے مکمل صفائی نہیں ہوتی کیونکہ دانتوں کے درمیان رہنے والے ٹکڑے رگڑنے سے نہیں نکلتے بلکہ ان کیلئے برش یا مسواک کا استعمال ضروری ہے۔

ناخن اور بالوں کی صفائی بھی جسم کی صفائی میں داخل ہے۔ بغل اور پیڑو کے بال مہینہ میں کم سے کم ایک مرتبہ صاف کئے جائیں۔ اسی طرح سر، مونچھ اور داڑھی کے بال بھی اچھی طرح سلیقہ سے کتر کر صاف کریں۔ سر کے بالوں میں تیل لگا کر کنگھا کریں، ناخن ہر ہفتہ ضرور تراشیں۔

## کپڑوں کی صفائی

کپڑے جو بدن سے متصل رہتے ہیں (جیسے بنیائن وغیرہ) روزانہ تبدیل کریں اور صابن سے دھوئیں گندے کپڑے صحت کیلئے مضر ہیں کپڑے ہر ہفتہ میں تین چار بار تبدیل کر دینا اور دھو دینا چاہیے۔

## مکان کی صفائی

کھڑکیاں' دروازے اور روشن دان کھلے رکھے جائیں تاکہ ہوا اور روشنی آ جا سکے' روزانہ جھاڑو لگا کر فرش صاف کیا جائے' گھروں میں سیلن نہ ہو اور گندے پانی کے بہاؤ کا اچھا انتظام ہو' غسل خانے اور بیت الخلاء کی صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

## غذا

کھانا کھانے کیلئے وقت کی پابندی بہت ضروری ہے اور غذا عمر' موسم اور غذا کی ضرورت کے مطابق ہونی چاہیے۔

## بچوں کی غذا

بچوں کی غذا ایسی ہونی چاہیے جو پتلی' آسانی سے ہضم ہونے والی اور پروٹین سے بھری ہوئی ہو جیسے دودھ' مکھن' انڈے' گوشت کا شوربہ' دالیں وغیرہ۔

## نوجوانوں کی غذا

دالیں' گوشت' خشک میوے' مکھن' ترکاریاں' روٹی' چاول' ہر قسم کی غذائیں اس عمر میں آسانی سے ہضم ہو جاتی ہیں۔

## بوڑھوں کی غذا

ہلکی اور جلد ہضم ہونے والی غذائیں لیں' چکنی اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کریں۔

# غذاؤں کے بارے میں عام ہدایات

غذا میں تبدیلی موسم کے اعتبار سے کی جائے' گوشت' مچھلی اور انڈے وغیرہ سردیوں میں لئے جائیں اور دہی' دودھ اور ترکاریاں گرمیوں میں لی جائیں- برسات میں ہری سبزیاں کھیرا' تربوز اور دہی وغیرہ نہ لیں' خوب پیٹ بھر کر کھانے اور بار بار کھانے سے بچنا چاہیے' ہمیشہ بھوک سے کم کھانا چاہیے- دو کھانوں کے بیچ میں کم سے کم تین گھنٹے کا وقفہ ہونا چاہیے' نیز گرم مسالے دار اور چکنی غذاؤں سے بچیں کیونکہ یہ صحت کو نقصان پہنچاتی ہیں-

## غذا کے اوقات

پاکستان میں صرف صبح ناشتہ اور دوپہر و شام کا کھانا کافی ہے- اگر ضرورت محسوس ہو تو شام میں چائے یا ایک کپ دودھ یا پھل لے سکتے ہیں-

## کھانے سے متعلق چند ہدایات

1- غذا اس وقت تک نہ لی جائے جب تک کہ خوب بھوک نہ لگے-

2- جو بھی غذا کھائیں اچھی طرح سے پکا کر اور گرم حالت میں کھائی جائے' کچی پکی غذا کا استعمال صحت کو خراب کرے گا-

3- غذا راغب کرنے والی اور صاف ہو-

4- غذا اچھی طرح چبا کر کھائی جائے-

5- کھانا کھاتے وقت ذہن خوش اور مطمئن ہو' غم' افسوس' غصہ اور اس طرح کے جذبات کی حالت میں کھانا کھانے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے-

6- گرم گرم کھانا نہیں کھانا چاہیئے' اس سے معدے پر برا اثر پڑتا ہے-

7- کھانے کے دوران پانی نہ پئیں- گرمیوں میں یا زیادہ پیاس کی صورت میں تھوڑا سا پانی پیا جا سکتا ہے' گرم مزاج والے کھانے سے پہلے پانی پئیں-

8- گرم کھانا کھانے کے فوراً بعد ٹھنڈا پانی پینا بھی مضر ہے' جو برف سے ٹھنڈا کئے ہوئے پانی کے عادی ہیں وہ بھی کھانے کے تھوڑی دیر بعد پئیں-

9- پھل اور سبزی ترکاری روزنامہ استعمال کی جائیں-

10- کچھ غذاؤں کو ملانا مناسب نہیں کیونکہ اس سے صحت متاثر ہوتی ہے۔

1- چاول و تربوز

2- چاول اور ستو

3- انار اور ہریسہ

4- کلے' پائے اور انگور

5- مچھلی اور دودھ

11- غذا میں تبدیلی کرتے رہنا چاہیے' ایک ہی قسم کی غذا مسلسل نہ استعمال کی جائے۔ مثلاً" چاول کا مسلسل استعمال جسم میں مائیت کو زیادہ کرتا ہے جس سے بھوک کی کمی' سستی اور کمزوری واقع ہوتی ہے۔ اسی طرح ترش غذاؤں کی زیادتی سے جسم کمزور ہوجاتا ہے اور بڑھاپا جلد آجاتا ہے جبکہ میٹھی چیزیں مستقل استعمال کرنے سے معدہ خراب اور اعصاب کمزور ہوجاتے ہیں۔ نمک کی زیادتی سے جسم اور عروق دمویہ میں خشکی واقع ہوتی ہے' مرچ اور مصالحے دار غذائیں خراش امعاء کا باعث بنتے ہیں اس لئے ہماری غذا متوازن ہونی چاہئے۔

# ورزش

ہر آدمی کیلئے کچھ ورزش ضروری ہے تاکہ صحت قائم رہے اور جسم اچھی حالت میں رہے۔ ورزش سے دوران خون تیز ہوجاتا ہے جو لوگ محنت کا کام کرتے ہیں ان کیلئے ان کا کام ہی ورزش ہے۔ مختلف قسم کی ورزشیں ہیں جن سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ سب سے آسان چہل قدمی ہے جو ہر آدمی کیلئے ممکن ہے لیکن سیر کے وقت لباس موزوں ہو خصوصاً سرما میں گرم ہو' کھلی ہوا میں سیر کریں' فاصلہ اور تیزی آدمی کی ضرورت اور رفتار پر منحصر ہوتی ہے' عام طور پر 40 تا 50 منٹ کی چہل قدمی کافی ہے۔ تیرنا اور گھوڑسواری بہترین ورزش ہے۔ ورزش جتنی ہلکی ہو اچھا ہے لیکن پابندی ضروری ہے۔ بیرونی کھیل بہتر ورزش ہیں۔ بڑھاپے میں ہلکی ورزش کی جائے' جسم کی مالش بھی ایک قسم کی ورزش ہے۔ یوگا کے آسن بھی ورزش میں داخل ہیں۔

# نیند

مقررہ اوقات پر سونا صحت کیلئے ضروری ہے' جو توانائی محنت کے دوران خرچ ہوتی ہے نیند کے دوران پوری ہو جاتی ہے۔ گہری نیند جسم کے قویٰ کو مکمل آرام پہنچاتی ہے' اس طرح وہ زیادہ فعال ہو جاتے ہیں۔ نیند کا صرف جھونکا یہ کام نہیں کرتا اور نیند کی ضرورت باقی رہ جاتی ہے' اچھی نیند کیلئے غذا کا زود ہضم ہونا ضروری ہے' ورنہ ثقیل غذا کا معدہ میں ہونا نیند میں خلل پیدا کرے گا اور خراب خواب نظر آئیں گے۔

## نیند کا وقت

نیند کا بہترین وقت رات کا ہے۔ رات ہی میں مکمل اور گہری نیند لی جا سکتی ہے۔ رات میں جلد سونے کی اور صبح جلد اٹھنے کی عادت ڈالنی چاہئے کم از کم دو گھنٹوں کا وقفہ رات کے کھانے اور سونے کے درمیان ضروری ہے۔ شیر خوار زیادہ نیند کے محتاج ہوتے ہیں' جوان بچوں سے کم اور بوڑھے اور بھی کم نیند چاہتے ہیں۔ طبعی طور پر شیر خوار بچوں کو ۱۲ سے ۱۶ گھنٹے سونا چاہئے' بچے 10 تا 12 گھنٹے' جوان 8 گھنٹے اور بوڑھے 6 گھنٹے یا کم۔ کچھ لوگ دیر سے سونے کے عادی ہوتے ہیں اور صبح بھی دیر سے اٹھتے ہیں جو صحت کے اعتبار سے مناسب نہیں۔ نیند میں زیادتی یا کم سونا دونوں ہی صحت کیلئے مضر ہیں۔ زندگی میں اعتدال صحت کیلئے ضروری ہے۔ کھانے پینے میں' جنسی خواہشات کی تکمیل میں' سیر و تفریح میں' نیند و بیداری میں' دماغی اور جسمانی ورزش و محنت میں' حرکات و سکون نفسانی میں' ہنسی مذاق میں' غصہ میں' خوشی اور غم میں اعتدال ضروری ہے' ان میں بہت سی چیزیں کسی کے اختیار میں نہیں اس لئے جب کوئی چیز زیادہ ہو جائے تو اس کے مخالف عمل سے اس میں اعتدال پیدا کریں۔ اچھی صحت کے بارے میں غیر ضروری پریشانی خود ہی ایک بیماری ہے اور یہ صحت کی علامت نہیں' تندرست' پرسکون اور مطمئن دماغ اچھی صحت اور پھرتیلے جسم کیلئے انتہائی ضروری ہے۔

# دواؤں کی تیاری، انہیں محفوظ رکھنا اور استعمال کے بارے میں ہدایات

## دواؤں کی تیاری

1- نسخہ کے مطابق دوائیں تیار کی جائیں۔

2- جہاں دوائیں سفوف کرنی ہوں باریک سفوف کی جائیں اور ململ کے کپڑے سے چھان لیں۔

3- جہاں دوائیں پانی میں تر کر کے جوش دینا ہو جیسے ہی جوش شروع ہو برتن کو آگ سے آتار لیں، 5 منٹ رکھ کر چھان لیں اور نیم گرم لیں۔

4- جہاں دواؤں کو اتنا جوش دینا ہو کہ پانی نصف رہ جائے تو برتن کو اوسط درجہ کی آگ پر رکھیں۔ یہاں تک کہ تقریباً نصف پانی بھاپ بن کر اڑ جائے۔

5- شکر اگر سفوف میں ملانا ہو تو پہلے سفوف کر کے بعد میں ملائیں، اگر مصری مل سکتی ہو تو شکر کے مقابلہ میں بہتر ہے۔

6- بعض دوائیں رات بھر تر رکھنے کی ہوتی ہیں، اگر فوری ضرورت ہو تو تین چار گھنٹے گرمیوں میں اور پانچ چھ گھنٹے سردیوں میں تر کر کے استعمال میں لائی جا سکتی ہیں۔

7- جب دواؤں کی مساوی مقدار استعمال کرنا ہو تو اس کا خیال رہے کہ ایک دوا دوسری سے بلحاظ وزن یا بلحاظ مقدار یا حجم برابر ہو، ضرورت کے اعتبار سے دوا کم یا زیادہ مقدار میں تیار کی جا سکتی ہے۔

## دواؤں کو محفوظ رکھنا

1- جوشاندہ جو ایک ہی وقت کی خوراک ہو، تازہ تیار کریں۔

2- دوائیں عام طور پر براہ راست دھوپ میں یا گرم جگہ پر نہ رکھیں۔

3- برتن جن میں دوائیں رکھنا ہو پہلے صاف کر کے دھوپ میں خشک کر لیں، اس کے

بعد ان میں دوائیں رکھیں، برتن کبھی کھلے نہ رکھیں۔

4۔ ایک دن سے زیادہ کیلئے محفوظ کرنا ہو تو صاف اور بند شیشے کی بوتل میں رکھیں۔

5۔ بیرونی استعمال کی دواؤں کیلئے کاغذ پر ناموں کو صاف لکھ کر بوتل پر چسپاں کیا جائے اور یہ دوائیں اندرونی استعمال کی دواؤں کے ساتھ نہ رکھیں۔

## مقدار خوراک و استعمال

1۔ دوائیں عام طور پر دن میں دو مرتبہ لینے کیلئے ہیں۔ ایسی صورت میں صبح کی خوراک ناشتہ کے بعد لی جائے اور شام کی خوراک سردیوں میں چار بجے اور گرمیوں میں پانچ بجے۔

2۔ صبح کی دوائیں حوائج ضروریہ سے فارغ ہو کر خالی پیٹ لی جائیں۔

3۔ کھانے کے بعد لی جانے والی دوائیں 15 منٹ بعد غذا لی جائیں۔

4۔ سونے سے قبل استعمال کی جانے والی دوائیں آخری غذا (شام کے کھانے) کے دو گھنٹہ بعد لی جائیں۔

## بدرقات

1۔ پانی اور دودھ بعض دواؤں کیساتھ لینے کیلئے لکھی ہوئی ہیں اس صورت میں ان چیزوں کی مقدار ایک پیالی ہونی چاہئے، اگر وزن دیا گیا ہے تو وزن کے مطابق لیں۔

## چند ہدایات

1۔ متعدی اور پھیلنے والی بیماریوں مثلاً چیچک، ہیضہ، خسرہ وغیرہ کی اطلاع فوراً مقامی ذمہ داران صحت کو کی جائے، وبائی صورتوں میں مقامی عہدیداروں کے احکامات پر عمل کیا جائے، پیچیدگیوں اور خطرات سے محفوظ رہنے کیلئے معالج سے ہدایات لیتے رہیں۔

2- ہیضہ کے ٹیکے، چیچک کے ٹیکے (ویکسی نیشن) وقفہ وقفہ سے ہر سال لیتے رہیں، خصوصاً وبائی زمانہ میں حفظ ماتقدم کے طور پر۔

3- غذا، میوے وغیرہ گردوغبار، مکھیوں سے محفوظ رکھیں اور ایسی چیزوں سے بچوں کو خصوصاً روکیں۔

# مساوی اوزان اور ناپ

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15 | ملی گرام | = | 1 چاول | 12 | ملی لیٹر | = | 1 تولہ |
| 125 | ملی گرام | = | 1 رتی | 25 | ملی لیٹر | = | 2 تولہ |
| 250 | ملی گرام | = | 2 رتی | 60 | ملی لیٹر | = | 5 تولہ |
| 500 | ملی گرام | = | 4 رتی | 120 | ملی لیٹر | = | 10 تولہ |
| 1 | گرام | = | 1 ماشہ یا 8 رتی | 180 | ملی لیٹر | = | 15 تولہ |
| 12 | گرام | = | 1 تولہ | 250 | ملی لیٹر | = | 20 تولہ |
| 25 | گرام | = | 2 تولہ | 375 | ملی لیٹر | = | 30 تولہ |
| 60 | گرام | = | 5 تولہ | 500 | ملی لیٹر | = | 40 تولہ |
| 125 | گرام | = | 10 تولہ | 1000 | ملی لیٹر | = | 80 تولہ |

# مقدار خوراک

1- بڑے (15 سال سے بڑے) مکمل ایک خوراک لیں۔

2- بچوں کو ان کی عمر کے مطابق دوا کی خوراک دینی چاہئے۔

1 سال تک بڑوں کی خوراک کا 1/8 حصہ

2 سال تک بڑوں کی خوراک کا 1/6 حصہ

4 سال تک بڑوں کی خوراک کا 1/4 حصہ

6 سال تک بڑوں کی خوراک کا 1/3 حصہ

9 سال تک بڑوں کی خوراک کا 1/3 حصہ

12 سال تک بڑوں کی خوراک کا 3/4 حصہ